

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 заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.
3. Основы применения упражнений из базовых 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 на занятиях по плаванию.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев на занятиях по бегу.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев на занятиях по стрельбе.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев на занятиях по верховой езде.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке пятиборцев на занятиях по фехтованию.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по стрельбе.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев на занятиях по плаванию.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев на занятиях по бегу.

18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев на занятиях по стрельбе.

19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев на занятиях по верховой езде.

20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки пятиборцев на занятиях по фехтованию.

21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по плаванию.

22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по бегу.

23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по верховой езде.

24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по фехтованию.

25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке пятиборцев.

26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке пятиборцев на занятиях по бегу.

27. Использование средств из гребного спорта в общефизической подготовке пятиборцев.

28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке пятиборцев.

29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке пятиборцев на занятиях по фехтованию.

30. Использование средств из лыжного спорта в общефизической подготовке пятиборцев.

31. Использование средств из конного спорта в общефизической подготовке пятиборцев.

32. Использование средств из велоспорта в общефизической подготовке пятиборцев.

33. Использование средств из конькобежного спорта в общефизической подготовке пятиборцев.

34. Использование средств из других многоборий в общефизической подготовке пятиборцев.

35. Использование средств из тяжелой атлетики в общефизической подготовке пятиборцев.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники движений рук при плавании кролем на груди.
2. Основы правильной техники движений ног при плавании кролем на груди.
3. Основы правильного взаимодействия движений рук и ног при плавании кролем на груди.
4. Основы правильного дыхания при плавании кролем на груди
5. . Основы правильной техники выполнения старта в плавании.
6. Основы правильной техники выполнения поворотов в плавании кролем на груди.
7. Основы правильной техники бега по прямой.
8. Основы правильной техники старта в беге на средние и длинные дистанции.
9. Особенности техники бега при финишировании.
10. Особенности техники бега при прохождении виражей.

11. Особенности техники бега при подъеме и спуске.
12. Особенности техники бега по различному грунту.
13. Основы техники изготовления при стрельбе из пистолета.
14. Основы правильного держания оружия.
15. Основы управлением спуском при выполнении выстрела из пневматического (лазерного) пистолета.
16. Основы правильного прицеливания при выполнении выстрела из пневматического (лазерного) пистолета.
17. Основы правильной техники преодоления одиночного препятствия в конкуре.
18. Основные и дополнительные средства управления лошадью.
19. Основы правильной техники выполнения основных приемов и действий в фехтовании на шпагах.
20. Показ и анализ техники плавания кролем на груди.
21. Показ и анализ техники старта в плавании кролем на груди.
22. Показ и анализ поворотов в плавании кролем на груди.
23. Показ и анализ техники бега на средние и длинные дистанции.
24. Показ и анализ техники старта в беге на длинные дистанции.
25. Показ и анализ техники стрельбы из пневматического (лазерного) оружия.
26. Показ и анализ техники верховой езды с преодолением препятствий.
27. Показ и анализ техники выполнения основных приемов и действий в фехтовании на шпагах.
28. Судейство соревнований в качестве хронометриста в плавании.
29. Судейство соревнований в качестве судьи формирующего заплывы
30. Судейство соревнований в качестве судьи на поворотах в плавании.
31. Судейство соревнований в качестве судьи по приходу в плавании.
32. Судейство соревнований в качестве судьи на старте в беге.
33. Судейство соревнований в качестве судьи на приходе в беге.
34. Судейство соревнований в качестве хронометриста в беге.
35. Судейство соревнований в качестве судьи на трассе в беге.

5.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной формы 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.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы 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.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в IX семестре заочной формы 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 -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС www.rucont.ru

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Специализированный фехтовальный зал, бассейн, легкоатлетический манеж, тир для стрельбы из пневматического пистолета.

7.3. 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.

7.4. 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»).

7.5. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.5.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.5.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.5.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.5.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.5.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.5.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.5.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.5.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.5.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.5.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.5.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.5.12. 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 в избранном виде спорта заочной формы обучения

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 | 10 10 15 15 |
| 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 | <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 (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

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. Занятия видами современного пятиборья по программе начальной подготовки 2. Занятия по анализу техники видов современного пятиборья 3. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке пятиборцев. 4. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья | 10 15 15 15 |
| 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 | <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 (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

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 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 | <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 (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

IV. 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. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по видам современного пятиборья 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по современному пятиборью. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем 5. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья. 7. Хронометраж занятий по видам современного пятиборья. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге | 5 5 5 10 5 10 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 (современное пятиборье)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 10 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

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 ДЮСШ по современному пятиборью 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 современному пятиборью. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья. 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, современного пятиборья, восточных
боевых искусств**

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (современное
пятиборье)»**

Направление подготовки: 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.

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

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

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 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 | |
| 1. | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 1-2 | 16 | 99 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев | | 4 | 34 | | |
| 1. | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 3-4 | 8 | 79 | 9 | Экзамен |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев | | 4 | 30 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 30 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 30 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 5-6 | 10 | 11 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев | | 4 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----|------------|------------|-----------|---------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 7-8 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 9 | 10 | 43 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 4 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| Всего: 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 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: *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 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 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 (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: 234 часа | 1-2 | 60 | 165 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | | 12 | 85 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по видам современного пятиборья | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | |
|----------------|--|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 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 | | 8 | 71 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев | | 12 | 20 | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев | | 12 | 20 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники видов современного пятиборья | | 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 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 6.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по плаванию и бегу в комплексе современного пятиборья | | 12 | 20 | | |
| II курс | Всего:126часа (3,5 зачетных единиц) | 3-4 | 60 | 57 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | | 20 | 12 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по видам современного пятиборья | | 4 | 8 | | |
| 1.7 | Занятия видами современного пятиборья по программе тренировочного этапа | | 10 | | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий видами современного пятиборья | | 6 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев | | 10 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев | | 20 | 12 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в видах современного пятиборья | | 4 | 4 | | |
| 3.3 | Методики обучения видам современного пятиборья | | 16 | 8 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке пятиборцев | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в стрельбе, фехтовании и верховой езде | | 6 | 17 | | |
| III курс | Всего:81 час (2,25 зачетных единиц) | 5-6 | 60 | 12 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | | 24 | 4 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по современному пятиборью | | 2 | 2 | | |
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью | | 2 | | | |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по современному пятиборью | | | 2 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем | | 20 | | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 2 | | |
| 4.3 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в современном пятиборье | | | 2 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 4 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья | | 10 | 2 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по видам современного пятиборья | | 10 | 2 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 2 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге | | 16 | 2 | | |
| IV курс | Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц) | 7-8 | 60 | 210 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | | 20 | 164 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью | | 8 | 8 | | |
| 1.12 | Сохранение и поддержание спортивной формы | | 8 | 146 | | |
| 1.13 | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности | | 4 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|------------|------------|-----------|--|
| 4.4 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по современному пятиборью | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по современному пятиборью | | 4 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по современному пятиборью | | 4 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья | | 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 (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 очной формы 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 очной формы 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 очной формы 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 очной формы 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 -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: <i>Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач.</i> |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |

– *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 в избранном виде спорта очной формы обучения

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 | 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 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 | 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 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 в избранном виде спорта очной формы обучения

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 | 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 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. | 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 | 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 в избранном виде спорта очной формы обучения

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 | 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 видам современного пятиборья 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по современному пятиборью 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по современному пятиборью. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий современным пятиборьем 5. Разработка годового плана подготовки пятиборцев на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах современного пятиборья. 7. Хронометраж занятий по видам современного пятиборья. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в плавании и беге | 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 | 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 в избранном виде спорта очной формы обучения

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 | 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 современному пятиборью 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 современному пятиборью. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах современного пятиборья. 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 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 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 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):
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 | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 1-2 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки пятиборцев | | 12 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 12 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 3-4 | 20 | 12 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств пятиборцев | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки пятиборцев | | 20 | 12 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 5-6 | 24 | 4 | 9 | Экзамен |

| | | | | | | |
|--|--|-----|------------|------------|-----------|---------|
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 2 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 4 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 2 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по видам современного пятиборья | 7-8 | 20 | 164 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| Всего: 720 часов (20 зачетных единиц) | | | 240 | 444 | 36 | |

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
«(служебно-прикладные единоборства)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института _____
Протокол №__ от «__» _____ 20__ 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.

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

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

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

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

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

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

Составитель:

А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных видов спорта и
экстремальной деятельности (служебно-прикладные единоборства .)

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (служебно-прикладные единоборства) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию служебно-прикладных единоборств как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в служебно-прикладных единоборствах;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку специалистов в служебно-прикладных единоборствах;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием служебно-прикладных единоборств для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;
- внедрение в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулирование к собственным инновационным разработкам,

создание на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. 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. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма, занимающихся служебно-прикладными единоборствами. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе подготовки бойца-рукопашника, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной

воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в силовых министерствах и ведомствах, иногда экстремальных условиях.

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

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|-----------------------------|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ОПК-3 | <i>Знать:</i> - принципы и методы обучения; | 2 | - | 3 |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; | 3-4 | | 5-6 |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 6 | - | 9 |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; -требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 8 | - | 12 |

| | | | | |
|--------------|---|---|---|----|
| | <i>Уметь</i> : - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; | 2 | - | 3 |
| | <i>Уметь</i> : - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 4 | - | 6 |
| | <i>Уметь</i> : - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; | 6 | | 9 |
| | <i>Уметь</i> :- 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 | - | 12 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 2 | - | 3 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 6 | - | 9 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 8 | - | 12 |
| ОПК-6 | <i>Знать</i> :- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. | 1 | - | 2 |
| | <i>Знать</i> : - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. | 3 | - | 5 |
| | <i>Уметь</i> : - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. | 1 | - | 2 |
| | <i>Уметь</i> :- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. | 3 | - | 5 |

| | | | | |
|---------------|---|-----|---|-----|
| | <i>Владеть</i> :- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов. | 3 | - | 5 |
| ОПК-8 | <i>Знать</i> :- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; | 1 | - | 2 |
| | <i>Знать</i> : - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта. | 3 | - | 5 |
| | <i>Знать</i> :- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | 5 | - | 8 |
| | <i>Знать</i> :- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | 7 | - | 11 |
| | <i>Уметь</i> : - осуществлять объективное судейство соревнований; | 1 | - | 2 |
| | <i>Уметь</i> :- организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; | 5 | - | 8 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; | 1 | - | 2 |
| | <i>Владеть</i> :- навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 5-6 | - | 8-9 |
| | <i>Владеть</i> :- навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 7 | - | 11 |
| ОПК-11 | <i>Знать</i> :- основы научно-методической деятельности; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов. | 5 | - | 8 |
| | <i>Уметь</i> :- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; | 5 | - | 8 |

| | | | | |
|-------|---|---|---|----|
| | <i>Владеть:</i> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. | 5 | - | 8 |
| ПК-8 | <i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; | 7 | - | 11 |
| | <i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; | 7 | - | 11 |
| | <i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; | 7 | - | 11 |
| ПК-9 | <i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методывоспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. | 4 | - | 6 |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | 7 | - | 11 |
| ПК-11 | <i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | 4 | - | 6 |
| | <i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | 8 | - | 12 |
| | <i>Уметь:</i> - 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 | - | 6 |
| | <i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; | 8 | - | 12 |

| | | | | |
|-------|---|---|---|----|
| | - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). | | | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 4 | - | 6 |
| | <i>Владеть</i> :- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 8 | - | 12 |
| ПК-13 | <i>Знать</i> : - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; | 6 | - | 9 |
| | <i>Уметь</i> : - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. | 6 | - | 9 |
| | <i>Владеть</i> : - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. | 6 | - | 9 |
| ПК-14 | <i>Знать</i> : - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. | 1 | - | 2 |
| | <i>Знать</i> : - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. | 4 | - | 5 |
| | <i>Уметь</i> : - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. | 2 | - | 3 |
| | <i>Уметь</i> : - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. | 4 | - | 5 |
| | <i>Владеть</i> : - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико- | 4 | - | 5 |

| | | | | |
|-------|--|-----|---|-------|
| | тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | | | |
| ПК-15 | <i>Уметь</i> :- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. | 6 | - | 9 |
| | <i>Владеть</i> : - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности; | 6 | - | 9 |
| ПК-26 | <i>Знать</i> : - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; | 1 | - | 2 |
| | <i>Знать</i> :- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. | 3 | - | 5 |
| | <i>Уметь</i> : - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; | 1 | - | 2 |
| | <i>Уметь</i> : - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; | 3 | - | 5 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. | 1 | - | 2 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. | 3 | - | 5 |
| ПК-28 | <i>Знать</i> : - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента. | 5 | - | 8 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; | 5 | - | 8 |
| | <i>Владеть</i> : - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; | 7-8 | - | 11-12 |

| | | | | |
|-------|--|-----|---|-------|
| ПК-30 | <i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; | 5 | - | 8 |
| | <i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. | 5 | - | 8 |
| | <i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. | 7-8 | - | 11-12 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Первый год обучения (1-2 сессия)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц, 171 академических часа.

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Сессия | 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 2 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | | | 2 | 2 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | | | | 2 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | | | | 2 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | | | | 2 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | | | | 2 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития | 2 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|---|----------|--|--|
| | физических качеств | | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | | | | 2 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 2 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | | | | 2 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | | | | 2 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 2 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 2 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | | | 2 | 2 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | | | | 2 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | | | | 2 | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутринебровочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | 2 | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | | | | 2 | | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация | 3 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|-----------|------------|----------|
| | соревнований и их судейство | | | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | | | | 4 | | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | | | | 4 | | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | | | | 4 | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | | 4 | | |
| 23 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | | | | | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 3 | | | 2 | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | | | | 2 | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | | | | 2 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 3 | | | | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | | | | 2 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | | | | 2 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | | | | 2 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | | | | 4 | | |
| 32 | Экзамен | | | | | | |
| Итого часов: | | | | | 20 | 151 | 9 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

Второй год обучения (3-4 сессии)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 171 академических часов.**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Сессия | 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 5 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | | | 2 | 4 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | | | 2 | 4 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | | | | 4 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | | | | 4 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | | | | 4 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 5 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | | | 2 | 4 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных | | | | 8 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|--|
| | возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 5 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | | | | 4 | | |
| 16 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | | | 2 | 4 | | |
| 17 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | | | | 4 | | |
| 18 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | 4 | | |
| 19 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | | | | 4 | | |
| 20 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 6 | | | | | |
| 21 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | | 2 | | 8 | | |
| | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | | 2 | | 8 | | |
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | | | | 8 | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | | 8 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|-----------|------------|----------|
| 24 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | 6 | | | | | |
| 25 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | | | | 8 | | |
| 26 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | | | | 8 | | |
| 27 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | | | | 8 | | |
| 28 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 6 | | | | | |
| 29 | 6.1. Инвентарь и оборудование | | | | 4 | | |
| 30 | 6.2. Техника безопасности | | | | 8 | | |
| 31 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | | | | 8 | | |
| 32 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | | | | 8 | | |
| 23 | Экзамен | | | | | | |
| Итого часов: | | | | | 20 | 151 | 9 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

Третий год обучения (5-6 сессии)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц, 171 академических часов.

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Сессия | 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в | 8 | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|----------|--|---|----------|--|--|
| | прикладных единоборствах | | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | | | | 4 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | | | | 4 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | | | 2 | 4 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | | | | 8 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | | | | 4 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 8 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | | | 2 | 4 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 4 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 8 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно- | | | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------|--|---|-----------|--|--|
| | тренировочных занятий (УТЗ). | | | | | | |
| 15 | Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | | | | 4 | | |
| 16 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | | | | 4 | | |
| 17 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | | | 2 | 4 | | |
| 18 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | 4 | | |
| 19 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | | | | 4 | | |
| 20 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 9 | | | | | |
| 21 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | | | | 10 | | |
| | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | | | | | | |
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | | | 2 | 10 | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | | 16 | | |
| 24 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | 9 | | | | | |
| 25 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | | | | 10 | | |
| 26 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | | | 2 | 10 | | |
| 27 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | | | | 10 | | |
| 28 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 9 | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|-----------|------------|----------|
| 29 | 6.1. Инвентарь и оборудование | | | | 10 | | |
| 30 | 6.2. Техника безопасности | | | | 10 | | |
| 31 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | | | | 10 | | |
| 32 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | | | | 10 | | |
| 23 | Экзамен | | | | | | |
| Итого часов: | | | | | 20 | 151 | 9 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

Четвертый год обучения (7-8 сессии)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **5 зачетных единиц, 171 академических часов.**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Сессия | 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 11 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | | | | 8 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | | | | 8 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | | | | 8 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--|---|----|--|--|
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | | | | 8 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | | | 2 | 8 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 11 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | | | | 8 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | 8 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | | | | 8 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | | | | 8 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | 2 | 8 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 11 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). | | | | 17 | | |
| 15 | Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | | | | 8 | | |
| 16 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | | | | 8 | | |
| 17 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | | | | 8 | | |
| 18 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в | | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----|--|---|-----------|------------|----------|
| | подготовке рукопашников. | | | | | | |
| 19 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | | | | 8 | | |
| 20 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 12 | | | | | |
| 21 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | | | | 10 | | |
| | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | | | | 10 | | |
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | | | | 10 | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | 2 | 10 | | |
| 24 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | 12 | | | | | |
| 25 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | | | | 10 | | |
| 26 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | | | | 10 | | |
| 27 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | | | 2 | 10 | | |
| 28 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 12 | | | | | |
| 29 | 6.1. Инвентарь и оборудование | | | | 4 | | |
| 30 | 6.2. Техника безопасности | | | | 10 | | |
| 31 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | | | | 10 | | |
| 32 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | | | | 10 | | |
| 23 | Экзамен | | | | | 9 | |
| Итого часов: 170 | | | | | 20 | 151 | 9 |

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю)) Спортивно-педагогическое совершенствование
(служебно-прикладные единоборства)**

**для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса,
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 сессия.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

Виды работы студентов на занятиях

1-2 семестр

| 1-й СЕМЕСТР | | | |
|-------------|---|------------------------------------|-------------------|
| № 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. | Участие в походе «на выживание». | В соответствии с планом кафедры | 5 баллов |
| 3. | Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП | | 5 баллов |
| 4. | Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах служебно-прикладных единоборств | | 5 баллов |
| 5. | Творческое задание (презентация) по теме: «Виды служебно-прикладных единоборств на современном этапе, и его тенденции развития» | | 5 баллов |
| 6. | План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию | | 5 баллов |

| | | | |
|-------------------------|--|---------------|-------------------|
| | преподавателя)» | | |
| 7. | Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования технико-тактического мастерства». | | 5 баллов |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | 40 |
| 2-й СЕМЕСТР | | | |
| 8. | Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке: | | 5 |
| 9. | Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке. | | 5 |
| 10. | Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований; | | 5 |
| 11. | Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований» | | 5 |
| 12. | Защита презентации на тему «Служебно-прикладные единоборства. Перспективы развития». | | 5 |
| 13. | Контрольная работа: «Методика обучения и совершенствования избранного технико-тактического действия». | | 5 |
| 14. | Посещение учебных занятий | Весь период | 10 |
| 15. | Экзамен по дисциплине | По расписанию | 20 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | 60 |
| ИТОГО ЗА ГОД: | | | 100 БАЛЛОВ |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля | Максимально е кол-во баллов |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Проведение технико-тактического анализа десяти боев</i> | 10 |
| 3 | <i>Написание реферата на тему «развитие технико-тактического мастерства в служебно-прикладных единоборствах»</i> | 10 |
| 4 | <i>Тестирование на тему «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</i> | 10 |
| 5 | <i>Защита презентации на тему «Увеличение набора в спортивную</i> | 10 |

| | | |
|---|--|----|
| | <i>группу, идеология, подача, результат».</i> | |
| 6 | <i>Контрольная работа на тему «Методика обучения и совершенствования отдельного технико-тактического действия»</i> | 10 |
| 7 | <i>Сдача нормативов физической 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)».

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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 |

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов I курса**

- 1.Определение понятия: «техника служебно-прикладных единоборств»
- 2.Определение понятия «прием»
- 3.Определение понятия «защита»
- 4.Определение понятия «техническое действие»
- 5.Определение понятия «тактико-техническое действие»
- 6.Технический арсенал бойца и закономерности его формирования.
- 7.Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя.
- 8.Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.
- 9.Общая площадь опоры пары соперников.
- 10.Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях боя.
- 11.Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменения ее положения при выполнении приемов и защит.
- 12.Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.
- 13.Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы.
- 14.Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
- 15.Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
- 16.Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
- 17.Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
- 18.Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
- 19.Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
- 20.Сложность и трудность приемов.
- 21.Последовательность изучения техники.
- 22.Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
- 23.Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.

24. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
25. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
26. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
27. Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
28. Сложность и трудность приемов.
29. Последовательность изучения техники.
30. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах).
31. Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.
32. Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.
33. Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей.
34. Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений
35. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки.
36. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.).
37. Методика ведения и анализа спортивного дневника.
38. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.
39. Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников.
40. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации.
41. Применение средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др.
42. Составление документов планирования и судейства соревнований - календаря соревнований.
43. Составление документов планирования и судейства соревнований - положения о соревнованиях. Подготовка и судейство соревнований, организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России.
44. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований

45. Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам, составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).
46. Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.
47. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.
48. Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ.
49. Планирование средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде.
50. Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт.
51. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.
52. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.
53. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости.

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов I курса

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
3. Получить практические навыки по программе курса.
4. Выполнить контрольные нормативы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самоподготовки:

1. Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
2. Провести анализ параметров техники ведущих спортсменов России и мира.
3. Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.

4. Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.
5. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
6. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
7. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.
8. 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.
9. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
10. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)) Спортивно-педагогическое совершенствование (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 сессии.

Форма промежуточной аттестации: - экзамен.

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

3-4 семестр

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|--------------------|--|------------------|-------------------|
| 3-й СЕМЕСТР | | | |
| 1. | Выступление по темам: | | |
| 1.1 | Структура «эталонной» техники; | | 10 баллов |
| 1.2 | Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств. | | 5 баллов |
| 1.3 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства; | | 10 баллов |
| 1.4 | Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах; | | 5 баллов |
| 1.5 | План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)» | | 5 баллов |
| 1.6 | Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин служебно-прикладных единоборств. | | 5 баллов |

| | | | |
|-------------|---|-----------------------|--|
| 2. | Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы». | | 10 баллов |
| ИТОГО | | | 50 баллов |
| 4-й СЕМЕСТР | | | |
| 3. | Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки бойца-рукопашника». | | 5 баллов |
| 4. | Контрольная работа на тему: «Средства и методы управления мотивацией контингента к занятиям» | | 5 баллов |
| 5. | Реферат по теме: «Прикладной рукопашный бой как моделирование экстремальной деятельности». | | 5 баллов |
| 6. | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке | В течение семестра | 5 баллов |
| 7. | ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ | Весь период | 10 баллов (0,15 балла за одно занятие) |
| 8. | Экзамен по дисциплине | По расписанию кафедры | 20 баллов |
| ИТОГО: | | | 100 БАЛЛОВ |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы».</i> | <i>10</i> |
| 3 | <i>Реферат по темам: «Поурочный план методики технико-тактической подготовки»,</i> | <i>10</i> |
| 4 | <i>Контрольная работа на тему: «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</i> | <i>10</i> |
| 5 | <i>Провести показательное занятие по освоению технико-тактических действий.</i> | <i>10</i> |
| 6 | <i>Устный опрос по темам: «Техника безопасности при организации занятий служебно-прикладными единоборствами».</i> | <i>10</i> |
| 7 | <i>Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке</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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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 |

Зачетные и экзаменационные требования для студентов II-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств рукопашника.
3. Написать 3 реферата по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
3. Сдать экзамен по окончании 5-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Участвовать в судействе не менее двух соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.
10. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.

1. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
2. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь.

3. Величина сил и направление их действия при выполнении приемов и защит.
4. Действие пары сил.
5. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения.
6. Рычаг 1 и 2 рода.
7. Скорость и сила удара.
8. Система сложения скоростей при нанесении удара.
9. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений бойца в процессе разучивания на тренировке и в соревнованиях.
10. Основные технические действия: приемы, защиты.
11. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Броски руками, ногами, туловищем.
12. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног).
13. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке).
14. Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники в условиях меняющегося рисунка боя и нарастающего утомления.
15. Физиология спортивного поединка в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка
17. Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальной техники целевого соревнования
18. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
19. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
20. Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон подготовленности) и предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия.
21. Разработка учебных документов - учебного плана по рукопашному бою различной направленности.

- 22.Разработка учебных документов: - программы по рукопашному бою различной направленности.
- 23.Разработка учебных документов: - графика занятий (уроков) по рукопашному бою различной направленности.
- 24.Разработка учебных документов: - поурочного плана по рукопашному бою различной направленности.
- 25.Разработка учебных документов: - планов-конспектов отдельных частей занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.
- 26.Разработка учебных документов: - планов-конспектов занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.
- 27.Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
- 28.Рациональное соотношение общей и специальной подготовки.
- 29.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочное занятие.
- 30.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - микроцикл.
- 31.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - мезоцикл.
- 32.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - макроцикл
- 33.Разработка индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона:
- 34.Прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях.
- 35.Исполнение функциональных обязанностей секретаря.
- 36.Исполнение функциональных обязанностей бокового судьи.
- 37.Исполнение функциональных обязанностей арбитра.
- 38.Исполнение функциональных обязанностей рефери
- 39.Исполнение функциональных обязанностей представителя команды.
- 40.Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований.
- 41.Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.
- 42.Организация и судействе массовых соревнований.
- 43.Личное участие в соревнованиях.
- 44.Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
- 45.Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений.
- 46.Организация занятий рукопашным боем во время каникул.

47. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.

48. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.

Темы рефератов

1. Основные тенденции и перспективы развития служебно-прикладных единоборств на современном этапе.
2. Значение и содержание маркетинговой деятельности во служебно-прикладных единоборствах.
3. Оздоровительная направленность занятий служебно-прикладными единоборствами с различными контингентами населения.
4. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у детей.
5. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у женщин.
6. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у взрослых.
7. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у людей старшего возраста.
8. Травмы возникающие при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Техника безопасности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
10. Оказание доврачебной помощи при возможных травмах.
11. Средства физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
12. Снаряжение для различных видов служебно-прикладных единоборств. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.
13. Тренажеры и тренажерная тренировка в служебно-прикладных единоборств.

14. Профилактические мероприятия в служебно-прикладных единоборствах и организация соревнований с учетом требований безопасности.

15. Правила эксплуатации и обслуживания специализированных залов для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю)) Спортивно-педагогическое совершенствование (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 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): 5-6 сессии.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

5-6 семестр

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|----|--|------------------|-------------------|
| 1. | Выступление по темам: Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий. | | 5 баллов |
| 2. | Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия. | | 5 баллов |
| 3. | Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки. | | 5 баллов |
| 4. | Презентация по теме: «Организация клуба служебно-прикладных единоборств патриотической направленности». | | 10 баллов |
| 5. | План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)» | | 5 баллов |

| | | | |
|---------------|--|--------------------|-------------------|
| 6. | Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год» | | 10 баллов |
| 7. | Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке. | | 5 баллов |
| 8. | Организация и судейство соревнований с участием людей с ограниченными возможностями. | | 5 баллов |
| 9. | Подготовка и участие в соревнованиях. | | 5 баллов |
| 10. | Устный опрос: «Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности» | | 10 баллов |
| 11. | Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений». | В течение семестра | 10 баллов |
| 12. | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке. | В течение семестра | 5 баллов |
| 13. | ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ | Весь период | 10 баллов |
| 14. | Зачет | | 20 баллов |
| ИТОГО: | | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля | Максимально е кол-во баллов |
|----------|--|--|
| 1 | Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в .е: «Физика подводных погружений» | 10 баллов |
| 3 | Реферат на тему: «Перспективы развития служебно-прикладных единоборств» | 10баллов |
| 4 | Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений». | 10баллов |
| 5 | Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год» | 10баллов |
| 6 | Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями на занятиях служебно-прикладными единоборствами». | 10баллов |
| 7 | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке. | 10баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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 |

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по служебно-прикладным единоборствам для студентов РГУФКСМиТ

1. Аналитические

- 1.Эволюция видов служебно-прикладных единоборств.
- 2.Разработка мер безопасности в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 3.Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах России, мира и Европы.
- 4.Спортивная специализация в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
- 5.Перспективы развития прикладных дисциплин служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности.
- 6.Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в видах служебно-прикладных единоборств.
- 7.Организация спонсорства в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 8.Определение наиболее распространенных ошибок в технико-тактической подготовке избранного вида.
- 9.Анализ объективных условий соревнований по избранному виду.
- 10.Анализ объективных условий профессионально-прикладной деятельности связанной со служебно-прикладными единоборствами.

2. Экспериментальные

- 1.Динамика ЧСС при различных нагрузках в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.
- 2.Влияние занятий СПЕ на психические качества в зависимости от возраста занимающегося и избранного вида.

3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям профессионально-прикладной деятельности.
4. Биомеханический анализ технико-тактического действия в СПЕ.
5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.
6. Тактико-технический анализ соревновательной деятельности.
7. Тактический анализ соревновательной деятельности.
8. Оценка работоспособности спортсменов методами тестирования.
9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.
11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности.
12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях ближнего и рукопашного боя.

3. Методические

1. Методика обучения технико-тактическим действиям по выбору.
2. Методика обучения психотехническим упражнениям в профессионально-прикладной и спортивной деятельности.
3. Методика обучения тактическим приемам по выбору.
4. Выявление ошибок в технике выполнения движений и методика их устранения.
5. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
6. Методика развития физических качеств в профессионально-прикладной деятельности служебно-прикладных единоборств.
7. Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в различных видах служебно-прикладных единоборств.

8. Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.
9. Особенности развития скоростно-силовых качеств в СПЕ.
10. Меры безопасности при организации занятий в специализированном клубе.
11. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по СПЕ.
12. Совершенствование системы безопасности в рекреационном направлении СПЕ.
13. Методика подготовки инструктора по рукопашному бою силовых министерств и ведомств.
14. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
15. Организация массовых соревнований по СПЕ.
16. Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами СПЕ.

Зачетные требования для студентов III-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 5-й и 6-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств.
3. Сдать экзамен по окончании 6-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Участвовать в судействе не менее двух соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,

9. Написать пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.
2. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).
3. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом.
4. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.
5. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удары руками и защиты от них: прямые, круговой (боковой), снизу, сверху, обратный круговой (наотмашь).
6. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удары ногами (коленом, основанием пальцев, пяткой, ребром стопы, голенью, подъемом стопы) и защиты от них.
7. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Ножницы, бросок через голову.
8. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Бросок через спину, бедро.
9. Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.

- 10.Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.
- 11.Поиск оптимальной структуры движений наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
- 12.Поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.
- 13.Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
- 14.Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.
- 15.Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.
- 16.Контроль ближайших и долговременных - следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины, МПК, мощность работы на уровне анаэробного порога, коэффициент эффективности выполнения упражнения - $\Delta\text{ЧСС}/V$,
- 17.Расчет в процентах проигрыша победителю, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон.
- 18.Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).
- 19.Тестирование в преподавании рукопашного боя.
- 20.Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.
- 21.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочный год по этапам и периодам.
- 22.Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки.

23. Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности.
24. Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности.
25. Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика.
26. Основные методы выполнения оздоровительной тренировки, рациональное сочетание рабочих периодов и периодов отдыха.
27. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.
28. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.
29. Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.
30. Предсоревновательная подготовка: режим тренировочных нагрузок, отдыха, средств восстановления, дополнительного питания.
31. Подготовка соревновательного инвентаря и одежды.
32. Составление индивидуального тактического плана участия в массовых соревнованиях с учетом достижения объективно доступного спортивного результата и с целью получения физического и психоэмоционального удовлетворения.
33. Выполнение установленных правил поведения на соревновании.
34. Устройство татами, ковра, ринга, помоста и других площадок.
35. Тренажеры, варианты их размещения, изготовления.
36. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем.
37. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию.

- 38.Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.
- 39.Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.).
- 40.Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

Темы рефератов

1. Анализ физиологических особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в СПЕ.
2. Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.
3. Тестирование в преподавании рукопашного боя.
4. Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.
5. Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочный год по этапам и периодам.
6. Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки.
7. Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности
8. 9.Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.
9. Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.
- 10.Поиск оптимальной структуры движений наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
- 11.Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.

12. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).
13. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю)) Спортивно-педагогическое совершенствование
(служебно-прикладные единоборства)
для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса
направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура»,
направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде
спорта заочной формы обучения**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры
Форма промежуточного контроля: *экзамен*

II. 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 | | 10 баллов |
| 2. | - Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия | | 10 баллов |
| 3. | - Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке | | 10 баллов |
| 4. | - Организация и судейство соревнований с участием детей, взрослых и людей старшего возраста | | 10 баллов |

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|-------------------|
| 5. | - Подготовка и участие в соревнованиях | | 5 баллов |
| 6. | - Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности | | 5 баллов |
| 7. | Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения) | | 10 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 кафедры | 20 баллов |
| ИТОГО: | | | 100 БАЛЛОВ |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия.

| № | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке. | 10 баллов |
| 3 | Реферат на тему: «Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.» | 10баллов |
| 4 | Реферат на тему: «Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления» | 10баллов |
| 5 | Презентация на тему: «Рекламные инновации при продвижении спортивного клуба». | 10баллов |
| 6 | Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями служебно-прикладными единоборствами». | 10баллов |
| 7 | Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения) | 10баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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 |

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов IV курса**

1. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Бросок прогибом.
2. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удержания.
3. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением.
4. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удушающие приемы: руками, ногами.
5. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления.
6. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов рукопашного боя.
7. Защиты активные и пассивные.
8. Биомеханические и физиологические основы технико-тактической подготовки.
9. Поиск рациональной тактики применения наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
10. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку.

11. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на воспитание выносливости.
12. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на воспитание силы.
13. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия скорости, динамического равновесия и специальных координационных способностей.
14. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия.
15. Основы медицинских знаний для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыков моделирования двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности.
17. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности).
18. Нормирование упражнений фрагментарного и целостно-приближенного моделирования.
19. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ.
20. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
21. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.
22. Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.

23. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).
24. Моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного результата.
25. Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).
26. Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
27. Интернет технологии в организации спортивных состязаний.
28. Методика контроля и оценки уровня работоспособности по системе Купера.
29. Учёт анатомо-морфологических особенностей занимающихся при нормировании нагрузки.
30. Соблюдение мер личной безопасности и корректного отношения к другим участникам.
31. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.
32. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.
33. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.
34. Профилактика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов-единоборцев.
35. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.

36. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

Примерная тематика рефератов для студентов IV курса

1. Динамика развития служебно-прикладных единоборств в России и в мире.
2. Система подготовки специалистов по СПЕ в настоящее время.
3. История освоения затонувших объектов российскими и иностранными подводниками.
4. Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в служебно-прикладных единоборствах
5. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по служебно-прикладным единоборствам для практической деятельности. Профессиограмма.
6. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по служебно-прикладным единоборствам в РГУФКСМиТ.
7. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
8. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в служебно-прикладных единоборствах.
9. Анализ программы подготовки по СПЕ в силовых министерствах и ведомствах.
10. Физиологические особенности занятий СПЕ
11. Влияние условий занятий СПЕ на организм спортсмена в различных возрастных группах.

12. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.
13. Экстремальные условия деятельности в ближнем и рукопашном бою.
14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях.
17. Обеспечение безопасности в СПЕ.
18. Анализ несчастных случаев в СПЕ.
19. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
20. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в служебно-прикладных единоборствах .е
21. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
22. Многолетняя подготовка в служебно-прикладных единоборствах.
23. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
24. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин служебно-прикладных единоборств:
25. а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
26. б) групп спортивного совершенствования;
27. в) высокой квалификации.
28. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов

29. Общая и специальная физическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах
30. Техничко-тактическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах
31. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов.

Зачетные требования для студентов IV-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Принять участие в судействе не менее 2-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».

а) основная литература:

1. Ермаков А.В., Лосева И.В., Андриющенко Л.Б.. Основы самозащиты: Учебное пособие.: Изд-во РГАУ-МСХА имени Тимирязева, 2009. 94 с.
2. Зайчиков И.В. Силовое задержание. Пособие.-М. АНО «Институт профессионального тренинга». 2010.- 188 с., илл.
3. Зайчиков И.В. Уличная схватка. Психология, тактика, техника, юридическая база. Том I. АНО «Институт профессионального тренинга».- Москва 2009.
4. Защита и нападение / Короновский В.Н., Яковлев М.А. - Составитель А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 352 с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
5. Искусство рукопашного боя / Н.Ознобишин. - Сост. А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 400 с. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
6. Курс подготовки разведчика:Сборник / К.Т. Булочко; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: "Издательство ФАИР", 2006. - 432с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева)
7. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В.А. Спиридонов. – Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.: ил. – (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева).
8. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 391 с.: ил.
9. Современный панкратион: становление универсального бойца-единоборца. – Иваново: Талка, 2006. – 288 с.

10.Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография / В.В. Гожин, В.Л. Деменьтев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая Культура, 2009. – 240 с.

б) дополнительная литература:

1.Блеер А.Н., Шиян В.В. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы /Учебно-методическое пособие. – М.: ФОН, 2002.

2.Блеер А.Н. Концепция дополнительного профессионального образования специалистов по физической культуре, спорту и туризму/ Методические рекомендации. – М.: Принт Центр, 2001.

3.Блеер А.Н. Построение рациональной техники защитных действий в греко-римской борьбе/ Методическая разработка. – М.: ЦПР «Деловая Лига» 2002, 70 с.

4.Блеер А.Н. Построение рациональной техники защитных действий в греко-римской борьбе/ Методическая разработка. – М.: ЦПР «Деловая Лига» 2002. – 70 с.

5.Ближний бой. Опыт разведчика: Сборник / Г. Калачев, Н.Н. Симкин; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: "Издательство ФАИР", 2007. - 240с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки Харлампиева).

6.Борьба самбо: справочник/ Авт.-составитель Чумаков Е.М. – М., ФиС, 1985.

7. Борьба: Методические указания для студентов-заочников институтов физкультуры. Утв. 23 июня 1972 г. – М., 1973.

8. Булочко К.Т. Обучение рукопашному бою. – М.-Л.: Физкультура и спорт, 1942.

9. Вопросы классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы. – М., 1975.

10. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.
11. Дзюдо: Сборник научно-методических материалов кафедры борьбы и восточных единоборств РГАФК. – М., 1997.
12. Иванов-Катанский С.А. Искусство ближнего боя. – Кн. 1. – М.: ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
13. Иванов-Катанский С.А.. Искусство ближнего боя. – Кн. 2. – М.: ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
14. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
15. Малков О.Б. Деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе. – М., 1986.
16. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
17. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учеб.-методич. пособие ЦС ВФОЛО «Динамо». – М., 1990.
18. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском флоте. – М.: Воениздат, 1989.
19. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учеб. пос. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244с.
20. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / Крис Макнаб. – Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: ФАИР-Пресс, 2002. – 384 с.: ил. – (Спецназ).

21. Рукопашный бой : Правила соревнований / Общерос. фед. рукопаш. боя. - М.: Сов. спорт, 2003. - 87 с.: табл. 118476
22. Рукопашный бой : Правила соревнований / Общерос. федер. рукопашного боя. - М.: Сов. спорт, 2005. - 87 с.: табл.
23. Рукопашный бой : Обучение технике, приемам и тактике поединка / авт.-сост. Косяченко В.И. - Волгоград: [Учитель], [2001]. - 74 с.: ил.
24. Рукопашный бой : Пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 111 с.: табл.
25. Самозащита без оружия (самбо): Учебное пособие для работников милиции. Сост. А.А. Харлампиев. – М.: Гл. упр. милиции МВД СССР, 1958.
26. Самозащита и борьба / И.Лебедев, В.Ощепков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 240 с. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
27. Самооборона подручными средствами. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 144 с., ил.
28. Самооборона и нападение без оружия / Составитель А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 240 с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
29. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / Сост. А. А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. - М.: "Издательство ФАИР", 2007. - 432 с.: ил.
30. Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств // материалы Международного научного конгресса/ Москва 2-4 февраля 2006 г./ М.:ООО «Анита Пресс», 2006. – 384 стр.
31. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.

32. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и состязание. – М.: Военный вестник, 1928.

33. Табаков С.Е. Самбо как система рукопашного боя. Диссертация. – М.: РГАФК, 1997.

34. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с., ил.

35. Теория и практика рукопашного боя: Сборник научно-методических и информационных материалов специализации «Рукопашный бой» / Под. общ.ред. А.Н. Блеера. – М.: Компания Спутник+, 2003. – 201 с.

36. Теория и методика рукопашного боя : Учеб. прогр. для студентов РГАФК. Квалификация: "Бакалавр физ. культуры" Направление 521900 "Физ. культура" / РГАФК; сост. Блеер А.Н. [и др.]. - М., 2002. - 35 с.: табл.

37. 100 уроков борьбы самбо. – Изд. 3-е, доп. /Под общ. ред. Е.М. Чумакова – М.: Физкультура и спорт, 1988.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Служебно-прикладные единоборства», 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 - AdobeAcrobatDC.

5. Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

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

2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Залы оборудованные для занятий рукопашным боем и смешанными единоборствами
4. Экипировка и снаряжение для занятий рукопашным боем и обучения основам ближнего боя.
5. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для служебно-прикладных единоборств.

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) Спортивно-педагогическое совершенствование
(служебно-прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
(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): [1-8].

Цель освоения дисциплины (модуля): подготовить специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по служебно-прикладным единоборствам, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

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

Знания:

- история развития и состояние служебно-прикладных единоборств в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база служебно-прикладных единоборств;
- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности организации соревнований по СПЕ;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере служебно-прикладных единоборств;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

Умения:

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор оборудования и снаряжения для СПЕ;
- управление спортивной командой.

Навыки:

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;
- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

**4.Краткое содержание дисциплины (модуля):
заочная форма обучения**

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Сессия | 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 2 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | | | 4 | 18 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | | | 2 | 18 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | | | 4 | 18 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | | | 2 | 22 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | | | 4 | 18 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 2 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | | | 4 | 18 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | 4 | 18 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в | | | 4 | 22 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|----------|-----------|--|--|
| | служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | | | 4 | 18 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | 4 | 18 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 2 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | | | 2 | 27 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | | | 2 | 18 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | | | 2 | 18 | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | 2 | 18 | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | | | | 18 | | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 3 | | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | | | 2 | 32 | | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | | | 2 | 32 | | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | | | 2 | 32 | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | 2 | 38 | | |
| 23 | Модуль 5. Методика | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------------|---|----------|--|-----------|------------|-----------|--|
| | физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | | | | | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 3 | | 2 | 30 | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | | | 2 | 30 | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | | | 2 | 30 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 3 | | | | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | | | 2 | 24 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | | | 2 | 30 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | | | 2 | 30 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | | | 2 | 30 | | |
| 32 | Экзамен | | | | | 9 | |
| Итого часов:720 | | | | 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 (Служебно-
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики прикладных видов спорта
и экстремальной деятельности
(наименование)
Протокол № 32 от «30» апреля 2016 г.

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

(наименование)
Протокол № 36 от «22» мая 2017 г.

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

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

Составитель:

А.В. преподаватель кафедры теории и методики прикладных видов спорта и
экстремальной деятельности (служебно-прикладные единоборства .)

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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) СПС (служебно-прикладные единоборства) является:

- обеспечить готовность к практической реализации, установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;
- обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию служебно-прикладных единоборств как средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения;
- подготовка бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в служебно-прикладных единоборствах;
- формирование компетенций на основе глубоких знаний и практической готовности к самостоятельному, творческому решению воспитательных, оздоровительных, тренировочных задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- обеспечение готовности к организации, планированию и управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку специалистов в служебно-прикладных единоборствах;
- готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы с использованием служебно-прикладных единоборств для оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения, в том числе инвалидов, на всех этапах возрастного развития человека;
- владение организационно-управленческими и финансово-хозяйственными компетенциями, методикой научных исследований, использованием информационных технологий в профессиональной деятельности;

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

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» является системообразующей (сквозной) в едином междисциплинарном образовательном процессе, направленном на последовательное и закономерное формирование у студентов профессионально-педагогического мастерства (комплекса общекультурных и профессиональных компетенций).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура (уровень бакалавриата)».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Как сквозная дисциплина, её изучение наиболее тесно связано и опирается, прежде всего, на дисциплины профессионального цикла «Служебно-прикладные единоборства» и «Спортивно-педагогическое совершенствование». Базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической деятельности, базирующейся на глубоком изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма, занимающихся служебно-прикладными единоборствами. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе подготовки бойца-рукопашника, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Специфика данной дисциплины обусловлена еще и подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в силовых министерствах и ведомствах, иногда экстремальных условиях.

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

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения, готовности, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|--|--|
|------------------|--|--|

| | наименование | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
|--------------|---|----------------------|-----------------------------|------------------------|
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ОПК-3 | <i>Знать:</i> - принципы и методы обучения; | 2 | - | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; | 3-4 | | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 6 | - | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; -требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 8 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; | 2 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 4 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; | 6 | | |
| | <i>Уметь:</i> - 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 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 2 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной | 6 | - | |

| | | | | |
|--------------|---|---|---|--|
| | подготовки по виду спорта. | | | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 8 | - | |
| ОПК-6 | <i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. | 1 | - | |
| | <i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. | 3 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. | 1 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. | 3 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов. | 3 | - | |
| ОПК-8 | <i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; | 1 | - | |
| | <i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта. | 3 | - | |
| | <i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | 5 | - | |
| | <i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | 7 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - осуществлять объективное судейство соревнований; | 1 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; | 5 | - | |

| | | | | |
|--------|---|-----|---|--|
| | - осуществлять объективное судейство соревнований; | | | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; | 1 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 5-6 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 7 | - | |
| ОПК-11 | <i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов. | 5 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. | 5 | - | |
| ПК-8 | <i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; | 7 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; | 7 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; | 7 | - | |
| ПК-9 | <i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. | 4 | - | |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | 7 | - | |
| ПК-11 | <i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по | 4 | - | |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--|
| | виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | | | |
| | <i>Знать</i> :- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | 8 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - 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 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - 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 | - | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 4 | - | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 8 | - | |
| ПК-13 | <i>Знать</i> : - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; | 6 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. | 6 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - способностью использовать актуальные для | 6 | - | |

| | | | | |
|-------|---|---|---|--|
| | избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. | | | |
| ПК-14 | <i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. | 1 | - | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. | 4 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. | 2 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. | 4 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | 4 | - | |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. | 6 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности; | 6 | - | |
| ПК-26 | <i>Знать:</i> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; | 1 | - | |
| | <i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. | 3 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; | 1 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; | 3 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и | 1 | - | |

| | | | | |
|-------|--|-----|---|--|
| | качественного ухода за оборудованием и инвентарем. | | | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. | 3 | - | |
| ПК-28 | <i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента. | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; | 7-8 | - | |
| ПК-30 | <i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. | 7-8 | - | |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц, 162 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 1 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|----|--|--|
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | I | | 6 | 8 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | I | | 4 | 2 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | I | | | | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | I | | | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | I | | | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 1 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | I | | 4 | 8 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | I | | 4 | 10 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | I | | 4 | 2 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | I | | | | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | I | | | | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 1 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). | I | | 4 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|----|--|-----------|-----------|--|--|
| | Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | | | | | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | I | | 4 | 4 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | I | | | 12 | | |
| 17 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | I | | | | | |
| 18 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | I | | | | | |
| | Итого часов за 1 семестр | | | 30 | 42 | | |
| 19 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 2 | | | | | |
| 20 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | II | | 4 | 6 | | |
| 21 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | II | | 2 | 4 | | |
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | II | | | | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | II | | 4 | 4 | | |
| 24 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | II | | | 6 | | |
| 25 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 2 | | | 8 | | |
| 26 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | II | | 2 | 2 | | |
| 27 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | II | | 2 | 6 | | |
| 28 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 2 | | | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|----|--|----|-----------|------------|------------|
| 29 | 6.1. Инвентарь и оборудование | II | | 2 | 10 | | |
| 30 | 6.2. Техника безопасности | II | | 6 | 10 | | |
| 31 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | II | | 4 | 10 | | |
| 32 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | II | | 8 | 2 | | |
| 33 | Зачет | | | 30 | 60 | | 2 семестр |
| Итого часов: | | | | | 60 | 102 | 162 |

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

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 академических часа.

| № | Раздел дисциплины (модуля) | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 1 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | I | 2 | 2 | 8 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | I | | 2 | 8 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | I | | 2 | 4 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных | I | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|----------|--|---|----------|--|--|
| | техничко-тактических действий | | | | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | I | | 2 | 6 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 1 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | I | | | 8 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | I | | | 8 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | I | | | 4 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | I | | | 4 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | I | | | 2 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 1 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | I | | | 4 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | I | | | 6 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | I | | | | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|---|-----------|------------|----------|------------|
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | I | | | | | |
| | Итого часов за 1 семестр | 70 | | 4 | 66 | 2 | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 2 | | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | II | 2 | 2 | 12 | | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | II | 2 | 4 | 8 | | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | II | | | 14 | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | II | | | 6 | | |
| 23 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | II | | | | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 2 | | | | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | II | | | | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | II | | | 8 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 2 | | | | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | II | | | 10 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | II | | | 4 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | II | | | 8 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | II | | | 8 | | |
| 32 | Зачет (2 семестр) | 74 | | 6 | 68 | | |
| Итого часов: | | | | 10 | 134 | | 144 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 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 лекционн ого типа | Занятия семинарск ого типа | Самостоя тельная работа | Контроль | |
| 1 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 3 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | III | | | 3 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | III | | 3 | 8 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | III | | 7 | 2 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | III | | | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | III | | | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 3 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы | III | | 6 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|--|---|---|--|--|
| | воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | III | | 4 | 6 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 3 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | III | | | | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | III | | 6 | 2 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | III | | | | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутринебурочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | III | | | | | |
| 18 | Итого часов за 1 семестр | 3 | | | | | |
| 19 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | III | | | | | |
| 20 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | III | | 4 | 8 | | |
| 21 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | III | | | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|--|-----------|-----------|--|------------|
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | III | | | | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | III | | | | | |
| | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | | | 30 | 33 | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 4 | | | | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | IV | | 10 | 10 | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | IV | | | 13 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 4 | | | | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | IV | | | | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | IV | | 10 | 8 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | IV | | 10 | 2 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | IV | | | | | |
| 32 | Зачет | | | 30 | 33 | | 4 семестр |
| Итого часов: | | | | 60 | 66 | | 126 |

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

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 3 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | III | | | 2 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | III | | 2 | 8 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | III | | 2 | 16 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | III | | | 4 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | III | | | 2 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 3 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | III | | | 8 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | III | | 2 | 12 | | |
| 11 | 2.4. Особенности | III | | | 8 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----|--|---|----|--|--|
| | совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 3 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно- | III | | | | | |
| 15 | тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения | III | | 2 | 6 | | |
| 16 | доступных средств оперативного контроля | III | | | 4 | | |
| 17 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса | III | | | | | |
| 18 | на этапе становления спортивного мастерства. | III | | | | | |
| 19 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | 3 | | | | | |
| 20 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | III | | | 2 | | |
| 21 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | III | | | 2 | | |
| 22 | Итого часов за 3 семестр | III | | | | | |
| 23 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | III | | | | | |
| 24 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | III | | | | | |
| | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | 72 | | 8 | 64 | | |
| 25 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | 4 | | | 12 | | |
| 26 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | IV | | 2 | 18 | | |
| 27 | Модуль 5. Методика | IV | | 2 | 14 | | |

| | | | | | | |
|---------------------|---|----|--|----|-----|-----------|
| | физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | | | | | |
| 28 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 4 | | | | |
| 29 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности | IV | | 2 | 16 | |
| 30 | с различными группами населения | IV | | 2 | 6 | |
| 31 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | IV | | | | |
| 32 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | IV | | | | |
| 33 | Зачет 4 семестр | 72 | | 8 | 64 | 4 семестр |
| Итого часов: | | | | 16 | 128 | 144 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **3,5 зачетных единиц, 144 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 5 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | V | | | 2 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных | V | | 8 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| | единоборств | | | | | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | V | | 2 | 4 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | V | | 4 | 2 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | V | | 6 | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 5 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | V | | | | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | V | | | | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | V | | | | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | V | | | | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | V | | | | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 5 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | V | | | 2 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | V | | | 8 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | V | | 4 | 3 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|----|----|--|--|
| 17 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | V | | 4 | 6 | | |
| 18 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | V | | 2 | 4 | | |
| | Итого часов за 1 семестр | 63 | | 30 | 33 | | |
| 19 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 6 | | | | | |
| 20 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | VI | | | | | |
| 21 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | VI | | | | | |
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | VI | | | | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | VI | | | 3 | | |
| 24 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | VI | | | | | |
| 25 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 6 | | 4 | 4 | | |
| 26 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | VI | | 6 | 8 | | |
| 27 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | VI | | 3 | 8 | | |
| 28 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 6 | | | | | |
| 29 | 6.1. Инвентарь и оборудование | VI | | 6 | 6 | | |
| 30 | 6.2. Техника безопасности | VI | | 6 | 6 | | |
| 31 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | VI | | 4 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|----|--|-----------|-----------|--|------------|
| 32 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | VI | | 4 | 4 | | |
| 33 | Экзамен 6 семестр | VI | | 30 | 33 | | |
| Итого часов: | | | | 60 | 66 | | 126 |

4.6. Третий год обучения 5-й и 6-й семестры)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **зачетных единиц, 144 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 лекционн ого типа | Занятия семинарск ого типа | Самостоя тельная работа | Контроль | |
| 1 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 5 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | V | | | 8 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | V | | 2 | 8 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | V | | 2 | 4 | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | V | | 2 | 6 | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | V | | 2 | 4 | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 5 | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--|---|----|--|--|
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | V | | | 6 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | V | | | 4 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | V | | | 2 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | V | | | 2 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | V | | | 12 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 5 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | V | | | 8 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | V | | | 6 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | V | | | 2 | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутринебровочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | V | | | 2 | | |
| | Итого часов за 1 семестр | 72 | | 8 | 64 | | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация | 6 | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------|--|----|-----------|------------|--|------------------|
| | соревнований и их судейство | | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | VI | | 8 | | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | VI | 2 | 12 | | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | VI | 2 | 8 | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | VI | 2 | 8 | | |
| 23 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | VI | | | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 6 | 2 | 6 | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | VI | | 8 | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | VI | | 8 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 6 | | 8 | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | VI | | 10 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | VI | | 10 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | VI | | 4 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | VI | | | | |
| 32 | Экзамен | VI | 8 | 64 | | 6 семестр |
| Итого часов: | | | 16 | 128 | | 144 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4зачетных 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 7 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | VII | | | | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | VII | | | | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | VII | | | | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | VII | | | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | VII | | | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 7 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 4 | 2 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных | VII | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--|----|----|--|--|
| | возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 6 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 6 | 4 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 7 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | VII | | 4 | 2 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | VII | | 2 | 4 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | VII | | 4 | 2 | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | VII | | 4 | 4 | | |
| | Итого часов за 1 семестр | 54 | | 30 | 24 | | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 8 | | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | VIII | | | | | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | VIII | | | | | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | VIII | | | | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам | VIII | | | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|--|-----------|-----------|----------|------------------|
| | спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | | | | |
| 23 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | VIII | | | | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 8 | | | 8 | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | VIII | | 4 | 6 | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | VIII | | 6 | 4 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 8 | | | | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | VIII | | 4 | 3 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | VIII | | 6 | 2 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | VIII | | 2 | 8 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | VIII | | 8 | | | |
| 32 | Экзамен | VIII | | 30 | 33 | | 8 семестр |
| Итого часов: | | | | 60 | 57 | 9 | 126 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 4 зачетных единиц, 144 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 лекционн ого типа | Занятия семинарск ого типа | Самостоя тельная работа | Контроль | |
|-----------|---|------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|----------|--|
| 1 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 7 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | VII | | | | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | VII | | | | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | VII | | | | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | VII | | | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | VII | | | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 7 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 2 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 8 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 4 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 6 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных | VII | | | 4 | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|----------------------------|--|---|----|--|
| | единоборствах | | | | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 7 | | | 8 | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | VII | | | 8 | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | VII | | | 6 | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | VII | | | 8 | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | VII | | | 12 | |
| | Итого часов за 1 семестр | 72 | | 8 | 64 | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 8 | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | VIII | | | 6 | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | VIII | | | 8 | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | VIII | | | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | VIII | | | 6 | |
| 23 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | VIII VIII | | | 2 | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 8 | | | 2 | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно- | VIII | | 2 | 4 | |

| | | | | | | | |
|---------------------|---|------|--|---|----|-----|-----------|
| | оздоровительной деятельности с различными группами населения | | | | | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | VIII | | | 6 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 8 | | | 4 | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | VIII | | 2 | 8 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | VIII | | 2 | 8 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | VIII | | 2 | 2 | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | VIII | | | 8 | | |
| 32 | Экзамен | VIII | | 8 | 64 | | 8 семестр |
| Итого часов: | | | | | 16 | 128 | 144 |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.9 Пятый год обучения 9-й и 10-й семестры)

Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **4 зачетных единиц, 144 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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 9 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | 9 | | | 6 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|--|--|
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | 9 | | | 4 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | 9 | | | | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | 9 | | 4 | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | 9 | | 2 | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 9 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | 9 | | | 2 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | 9 | | 2 | 4 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | 9 | | | 2 | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | 9 | | 8 | 2 | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | 9 | | | 6 | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 9 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | 9 | | | 8 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного | 9 | | | 8 | | |

| | | | | | | | |
|----|---|-----------|--|----|----|--|--|
| | мастерства. | | | | | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | 9 | | | 6 | | |
| | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | | |
| 17 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | 9 | | | 4 | | |
| | Итого часов за 1 семестр | 66 | | 16 | 50 | | |
| 18 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 10 | | | | | |
| 19 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | 10 | | | 2 | | |
| 20 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | 10 | | | 4 | | |
| 21 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | 10 | | | 2 | | |
| 22 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | 10 | | | 6 | | |
| 23 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | 10 | | | | | |
| 24 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 10 | | | 4 | | |
| 25 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | 10 | | | 10 | | |
| 26 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | 10 | | 2 | 8 | | |
| 27 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 10 | | | | | |
| 28 | 6.1. Инвентарь и оборудование | 10 | | | 6 | | |
| 29 | 6.2. Техника безопасности | 10 | | 6 | 2 | | |
| 30 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно- | 10 | | 6 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|----|--|-----------|------------|----------|------------|
| | прикладным единоборствам | | | | | | |
| 31 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | 10 | | 2 | | | |
| 32 | Экзамен | 10 | | 16 | 53 | | 10 семестр |
| Итого часов: | | | | 32 | 103 | 9 | 144 |

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Раздел 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах

Тема 1.1. Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)

Определение понятий: «техника служебно-прикладных единоборств», «прием», «защита», «техническое действие», «тактико-техническое действие». Технический арсенал бойца и закономерности его формирования. Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя. Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа. Общая площадь опоры пары соперников. Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях боя. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменения ее положения при выполнении приемов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь. Величина и направление их действия при выполнении приемов и защит. Рычаг. Действие пары сил. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Рычаг 1 и 2 рода. Скорость и сила удара. Система сложения скоростей при нанесении удара.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений бойца в процессе разучивания на тренировке и в соревнованиях.

Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).

Тема 1.2. Структура «эталонной» техники

Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники по материалам видеозаписей техники сильнейших бойцов и видеозаписям, сделанным самостоятельно в учебной группе. Личное владение имитацией техники различных индивидуальных стилей ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.

Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.

Особенности методики обучения технике. Сложность и трудность приемов. Последовательность изучения техники. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног). Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке). Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Удары руками и защиты от них: прямые, круговой (боковой), снизу, сверху, обратный круговой (наотмашь). Удары ногами (коленом, основанием пальцев, пяткой, ребром стопы, голенью, подъемом стопы) и защиты от них.

Ножницы, бросок через голову. Бросок через спину, бедро. Бросок прогибом. Удержания. Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением. Удушающие приемы: руками, ногами. Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов рукопашного боя. Защиты активные и пассивные.

Биомеханические и физиологические основы технико-тактической подготовки.

Тема 1.3. Эффективность техники в переменных условиях поединка

Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники в условиях меняющегося рисунка боя и нарастающего утомления. Физиология спортивного поединка в служебно-прикладных единоборствах. Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.

Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.

Тема 1.4. Оптимизация технико-тактических действий

Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка, поиска оптимальной структуры движений и рациональной тактики применения наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по

индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.

Тема 1.6. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности

Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальной техники целевого соревнования: поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.

Раздел 2. Методика воспитания двигательных качеств

Тема 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое

Закрепление и совершенствование в выборе эффективных средств и методов воспитания силы, скорости, выносливости, гибкости, координации (использование средств и методов видов спорта на примере тяжелоатлетических видов, гимнастики, подвижных игр). Совершенствование навыка в организации и проведении занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.

Тема 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах

Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку, воспитание выносливости, силы, скорости, динамического равновесия и специальных координационных способностей. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах). Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.

Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.

Тема 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах

Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей. Продолжительность и интенсивность упражнения, число повторений, продолжительность и характер отдыха между упражнениями в равномерном, переменном, повторном, интервальном,

соревновательном методах тренировки. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия. Физиологические основы физической подготовки единоборца.

Тема 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах

Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон подготовленности) и предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия. Основы медицинских знаний для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.

Тема 2.5. Моделирование целевых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах

Закрепление и совершенствование навыков моделирования двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (привидение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности). Нормирование упражнений фрагментарного и целостно-приближенного моделирования.

Раздел 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах

Тема 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля

Закрепление и совершенствование навыков в разработке учебных документов: учебного плана, программы, графика, поурочного плана, планов-конспектов отдельных частей и целого занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.

Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.). Методика ведения и анализа спортивного дневника. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.

Тема 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства

Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации. Рациональное соотношение общей и специальной подготовки. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях. Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.

Тема 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность

Закрепление и совершенствование навыков в применении средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др. Контроль ближайших и долговременных - следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины, МПК, мощность работы на уровне анаэробного порога, коэффициент эффективности выполнения упражнения - $\Delta\text{ЧСС}/V$, % проигрыша победителю, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки). Тестирование в преподавании рукопашного боя. Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.

Тема 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников.

Закрепление и совершенствование навыков в разработке планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки: тренировочное занятие, микро-, мезо- и макроцикл, тренировочный год по этапам и периодам. Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки. Математическое моделирование в многолетнем планировании тренировочного процесса спортсмена-единоборца.

Перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, режима отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других внутренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.

Тема 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации

Закрепление и совершенствование навыков в разработке индивидуального годового плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона: прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях; моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности; моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного результата.

Раздел 4. Организация соревнований и их судейство

Тема 4.1. Документы планирования и судейства соревнований

Закрепление и совершенствование навыков в составлении документов планирования и судейства соревнований, календаря соревнований, положения о соревнованиях, программы соревнований, заявок на участие в соревнованиях, карточек участников. Формирование протоколов методом ручной и электронной жеребьевки. Личное участие студентов в проведении судейства в соревнованиях, организуемых кафедрой. Определение личных, командных результатов и результатов с учетом возраста участников соревнований. Орфография и синтаксис при заполнении документации.

Тема 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете

Участие в подготовке и судействе соревнований, организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований. Исполнение функциональных обязанностей секретаря, бокового судьи, арбитра, рефери, а также обязанностей представителя команды. Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований. Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.

Тема 4.3. Организация и судейство массовых соревнований

Закрепление и совершенствование навыков в организации и судействе массовых соревнований. Личное участие в соревнованиях, организуемых кафедрой: «Турнир по русскому рукопашному бою памяти подполковника Олега Ильина»; «Турнир по русскому рукопашному бою памяти прапорщика Дениса Пудовкина»; «Международный турнир по русскому рукопашному бою памяти генерал-майора милиции Воробьева Виктора Васильевича»; «Матчевая встреча студентов кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности РГУФКСМиТ, специализации теории и методики служебно-прикладных единоборств со студентами кафедры ТиМ спортивно-боевых единоборств БГУФКа». Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом

их безопасности и организация медицинской помощи. Интернет технологии в организации спортивных состязаний.

Тема 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах

Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам, составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.). Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи. Особенности организации межведомственного взаимодействия при организации соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах.

Раздел 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств

Тема 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности

Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий. Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика. Основные методы выполнения оздоровительной тренировки, рациональное сочетание рабочих периодов и периодов отдыха. Методика контроля и оценки уровня работоспособности по системе Купера. Учёт анатомо-морфологических особенностей занимающихся при нормировании нагрузки.

Тема 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения

Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ. Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений. Организация занятий рукопашным боем во время каникул. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста. Участие в работе, организуемой НП АСЕ, МФРРБ. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами. Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.

Тема 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях

Закрепление и совершенствование навыков планирования средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде. Предсоревновательная подготовка: режим тренировочных нагрузок, отдыха, средств восстановления, дополнительного питания. Подготовка соревновательного инвентаря и одежды. Составление индивидуального тактического плана участия в массовых соревнованиях с учетом достижения объективно доступного спортивного результата и с целью получения физического и психоэмоционального удовлетворения. Выполнение установленных правил поведения на соревнованиях. Соблюдение мер личной безопасности и корректного отношения к другим участникам. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.

Раздел 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

Тема 6.1. Инвентарь и оборудование

Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт. Устройство татами, ковра, ринга, помоста и других площадок. Тренажеры, варианты их размещения, изготовления. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.

Тема 6.2. Техника безопасности

Техника безопасности при занятиях рукопашным боем. Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию. Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся. Профилактика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов-единоборцев.

Тема 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам

Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.).

Тема 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами

Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 11 группы, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной/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

1-2 семестр

| 1-й СЕМЕСТР | | | |
|--------------------|---|---------------------------------|--------------------------|
| № 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. | Участие в походе «на выживание». | В соответствии с планом кафедры | 5 баллов |
| 3. | Выбор и методика применения тренировочных упражнений ОФП | 6-8 неделя | 5 баллов |
| 4. | Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах служебно-прикладных единоборств | 10-12 неделя | 5 баллов |
| | Творческое задание (презентация) по | | |

| | | | |
|-------------------------|--|---------------|-------------------|
| 5. | теме: «Виды служебно-прикладных единоборств на современном этапе, и его тенденции развития» | 14-16 неделя | 5 баллов |
| 6. | План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)» | 36-38 неделя | 5 баллов |
| 7. | Контрольная работа по теме: «Методика обучения и совершенствования технико-тактического мастерства». | 18-20 неделя | 5 баллов |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | 40 |
| 2-й СЕМЕСТР | | | |
| 8. | Выполнение требований по личной физической и тактической подготовке: | 22-24 неделя | 5 |
| 9. | Поддержание личной физической и тактической подготовленности с целью выполнения нормативных требований по общей и специальной физической подготовке. | Весь период | 5 |
| 10. | Участие в тестировании физических и тактических кондиций, проводимых в форме зачетных и обязательных соревнований; | Весь период | 5 |
| 11. | Творческое задание по теме: «Документы планирования и организация проведения соревнований» | 22-24 неделя | 5 |
| 12. | Защита презентации на тему «Служебно-прикладные единоборства. Перспективы развития». | 26-28 неделя | 5 |
| 13. | Контрольная работа: «Методика обучения и совершенствования избранного технико-тактического действия». | 40 неделя | 5 |
| 14. | Посещение учебных занятий | Весь период | 10 |
| 15. | Экзамен по дисциплине | По расписанию | 20 |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР | | | 60 |
| ИТОГО ЗА ГОД: | | | 100 БАЛЛОВ |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля | Максимально е кол-во баллов |
|---|------------------------|-----------------------------------|
|---|------------------------|-----------------------------------|

| | | |
|---|---|----|
| 1 | Проведение технико-тактического анализа десяти боев | 10 |
| 3 | Написание реферата на тему «развитие технико-тактического мастерства в служебно-прикладных единоборствах» | 10 |
| 4 | Тестирование на тему «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам» | 10 |
| 5 | Защита презентации на тему «Увеличение набора в спортивную группу, идеология, подача, результат». | 10 |
| 6 | Контрольная работа на тему «Методика обучения и совершенствования отдельного технико-тактического действия» | 10 |
| 7 | Сдача нормативов физической подготовки. | 10 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 |

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов I курса**

- 1.Определение понятия: «техника служебно-прикладных единоборств»
- 2.Определение понятия «прием»
- 3.Определение понятия «защита»
- 4.Определение понятия «техническое действие»
- 5.Определение понятия «тактико-техническое действие»
- 6.Технический арсенал бойца и закономерности его формирования.
- 7.Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя.
- 8.Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа.
- 9.Общая площадь опоры пары соперников.
- 10.Центр тяжести и общий центр тяжести пары. Изменение его положения в различных ситуациях боя.
- 11.Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменения ее положения при выполнении приемов и защит.
- 12.Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит.
- 13.Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы.
- 14.Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
- 15.Различные индивидуальных стилей ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
- 16.Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
- 17.Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
- 18.Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
- 19.Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
- 20.Сложность и трудность приемов.
- 21.Последовательность изучения техники.
- 22.Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.

23. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
24. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
25. Применение имитационных упражнений и тренажеров различной конструкции.
26. Тестирование качества технико-тактической подготовки рукопашника.
27. Особенности методики обучения технике служебно-прикладных единоборств.
28. Сложность и трудность приемов.
29. Последовательность изучения техники.
30. Применение средств специальной физической подготовки рукопашника (имитация, тренажеры, игры и игровые упражнения в парах).
31. Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.
32. Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.
33. Закрепление и совершенствование навыков выбора и методики применения тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающее воздействие на специальную физическую подготовку рукопашника на этапе реализации максимальных возможностей.
34. Регистрация времени тренировочного занятия, его частей, количества выполненных упражнений
35. Субъективная оценка определения интенсивности выполнения упражнений по ЧСС и величине нагрузки.
36. Контроль ближайших следовых эффектов тренировки по доступным объективным показателям (ЧСС в покое и др.).
37. Методика ведения и анализа спортивного дневника.
38. Обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочных сборов.
39. Закрепление и совершенствование навыков в планировании видов подготовки рукопашников.
40. Разработка планов физической и технико-тактической подготовки для рукопашников различной квалификации.
41. Применение средств текущего и этапного контроля: количество тренировочных занятий, тренировочных дней, соревнований, затраченного времени, а также суммарная и средняя величины напряженности тренировочных и соревновательных занятий в микро-, мезо- и макроциклах подготовки и др.
42. Составление документов планирования и судейства соревнований - календаря соревнований.
43. Составление документов планирования и судейства соревнований - положения о соревнованиях. Подготовка и судейство соревнований,

организуемых кафедрой, Международным союзом русского рукопашного боя, федерациями спортивных единоборств Москвы и России.

44. Составление сметы расходов на организацию и судейство соревнований

45. Специфика документов планирования и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах (нормативная документация по отдельным министерствам и ведомствам, составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).

46. Закрепление и совершенствование навыков в организации занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.

47. Подготовка инвентаря и экипировки, одежды, мест занятий служебно-прикладными единоборствами оздоровительной направленности.

48. Закрепление и совершенствование навыков в организации и планировании занятий по рукопашному бою с учащимися общеобразовательных школ.

49. Планирование средств и методов тренировки в предсоревновательном периоде.

50. Инвентарь и оборудование, его содержание и ремонт.

51. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.

52. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.

53. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости.

Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов I курса

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знать теоретический материал в соответствии с программой курса. Сдать текущие микрозачеты по пройденным темам.
3. Получить практические навыки по программе курса.
4. Выполнить контрольные нормативы.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самоподготовки:

1. Составить таблицу характерных ошибок в технике, причин их возникновения и эффективных способов устранения.
2. Провести анализ параметров техники ведущих спортсменов России и мира.

3. Моделирование индивидуального тактико-технического варианта ведения соревновательной борьбы.
4. Провести самоанализ индивидуальной техники с выявлением слабых и сильных сторон подготовленности.
5. Дать классификацию тренировочных упражнений, обеспечивающих развивающие воздействия на базовые физические качества.
6. Составить методические рекомендации (регламент) организации и проведения тренировки методом групповых и индивидуальных занятий.
7. Моделирование мезо и макроциклов для спортивной специализированной тренировки.
8. 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.
9. Сделать сравнительный анализ тренировочных воздействий и динамики тренированности на основе анализа параметров тренировочной нагрузки и результатов контрольных упражнений, зафиксированных в спортивном дневнике.
10. Разработать план мероприятий по подготовке и проведению соревнований.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства)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/заочной формы обучения

II. 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

3-4 семестр

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|--------------------|--|------------------|-------------------|
| 3-й СЕМЕСТР | | | |
| 1. | Выступление по темам: | | |
| 1.1 | Структура «эталонной» техники; | 2-4 недели | 10 баллов |
| 1.2 | Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств. | 6-8 недели | 5 баллов |
| 1.3 | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства; | 10-12 недели | 10 баллов |
| 1.4 | Организация и судейство соревнований в индивидуальных и командных дисциплинах; | 12-14 неделя | 5 баллов |
| 1.5 | План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)» | 16-18 неделя | 5 баллов |
| 1.6 | Особенности обеспечения безопасности учебных занятий при освоении экстремальных дисциплин служебно-прикладных единоборств. | 18-20 недели | 5 баллов |

| | | | |
|-------------|---|-----------------------|--|
| 2. | Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы». | 22-24 недели | 10 баллов |
| ИТОГО | | | 50 баллов |
| 4-й СЕМЕСТР | | | |
| 3. | Устный опрос по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки бойца-рукопашника». | | 5 баллов |
| 4. | Контрольная работа на тему: «Средства и методы управления мотивацией контингента к занятиям» | | 5 баллов |
| 5. | Реферат по теме: «Прикладной рукопашный бой как моделирование экстремальной деятельности». | | 5 баллов |
| 6. | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке | В течение семестра | 5 баллов |
| 7. | ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ | Весь период | 10 баллов (0,15 балла за одно занятие) |
| 8. | Экзамен по дисциплине | По расписанию кафедры | 20 баллов |
| ИТОГО: | | | 100 БАЛЛОВ |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|-----------------------------------|
| 1 | <i>Творческое задание (презентация) по теме: «Стимулирование увеличения посещаемости спортивного клуба, группы».</i> | <i>10</i> |
| 3 | <i>Реферат по темам: «Поурочный план методики технико-тактической подготовки»,</i> | <i>10</i> |
| 4 | <i>Контрольная работа на тему: «Материально-техническое обеспечение занятий по служебно-прикладным единоборствам»</i> | <i>10</i> |
| 5 | <i>Провести показательное занятие по освоению технико-тактических действий.</i> | <i>10</i> |
| 6 | <i>Устный опрос по темам: «Техника безопасности при организации занятий служебно-прикладными единоборствами».</i> | <i>10</i> |
| 7 | <i>Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке</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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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 |

Зачетные и экзаменационные требования для студентов II-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств рукопашника.
3. Написать 3 реферата по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
3. Сдать экзамен по окончании 5-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Участвовать в судействе не менее двух соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.
10. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов II курса.

1. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит.
2. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, сила скольжения, их направления и взаимосвязь.
3. Величина сил и направление их действия при выполнении приемов и защит.
4. Действие пары сил.
5. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения.
6. Рычаг 1 и 2 рода.
7. Скорость и сила удара.
8. Система сложения скоростей при нанесении удара.
9. Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений бойца в процессе разучивания на тренировке и в соревнованиях.
10. Основные технические действия: приемы, защиты.
11. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Броски руками, ногами, туловищем.
12. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Выведение из равновесия, броски захватом ноги (бедро, голени, мельница, ног).
13. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подножки: передняя, задняя, боковая (на пятке).
14. Закрепление и совершенствование навыка анализа структуры техники в условиях меняющегося рисунка боя и нарастающего утомления.
15. Физиология спортивного поединка в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка
17. Закрепление и совершенствование навыка моделирования индивидуальной техники целевого соревнования
18. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
19. Организация и проведение занятий по общей физической подготовке с использованием упражнений других видов спорта: легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, плавания, велоспорта, гребли и других видов спорта.
20. Закрепление и совершенствование навыков подбора комплексов упражнений для совершенствования отдельных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей (сильных и слабых сторон)

подготовленности) и предстоящей соревновательной деятельности на этапе спортивного долголетия.

21.Разработка учебных документов - учебного плана по рукопашному бою различной направленности.

22.Разработка учебных документов: - программы по рукопашному бою различной направленности.

23.Разработка учебных документов: - графика занятий (уроков) по рукопашному бою различной направленности.

24.Разработка учебных документов: - поурочного плана по рукопашному бою различной направленности.

25.Разработка учебных документов: - планов-конспектов отдельных частей занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.

26.Разработка учебных документов: - планов-конспектов занятия (урока) по рукопашному бою различной направленности.

27.Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.

28.Рациональное соотношение общей и специальной подготовки.

29.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочное занятие.

30.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - микроцикл.

31.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - мезоцикл.

32.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - макроцикл

33.Разработка индивидуального годичного плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона:

34.Прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях.

35.Исполнение функциональных обязанностей секретаря.

36.Исполнение функциональных обязанностей бокового судьи.

37.Исполнение функциональных обязанностей арбитра.

38.Исполнение функциональных обязанностей рефери

39.Исполнение функциональных обязанностей представителя команды.

40.Коммуникационные технологии в организации и проведении соревнований.

41.Современное технологическое обеспечение соревнований по единоборствам.

42.Организация и судействе массовых соревнований.

43.Личное участие в соревнованиях.

44. Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
45. Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений.
46. Организация занятий рукопашным боем во время каникул.
47. Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.
48. Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.

Темы рефератов

1. Основные тенденции и перспективы развития служебно-прикладных единоборств на современном этапе.
2. Значение и содержание маркетинговой деятельности во служебно-прикладных единоборствах.
3. Оздоровительная направленность занятий служебно-прикладными единоборствами с различными контингентами населения.
4. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у детей.
5. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у женщин.
6. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у взрослых.
7. Особенности реакций организма при занятиях служебно-прикладными единоборствами у людей старшего возраста.
8. Травмы возникающие при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
9. Техника безопасности при занятиях служебно-прикладными единоборствами.
10. Оказание доврачебной помощи при возможных травмах.
11. Средства физической подготовки в служебно-прикладных единоборствах.

12.Снаряжение для различных видов служебно-прикладных единоборств. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.

13.Тренажеры и тренажерная тренировка в служебно-прикладных единоборств.

14. Профилактические мероприятия в служебно-прикладных единоборствах и организация соревнований с учетом требований безопасности.

15.Правила эксплуатации и обслуживания специализированных залов для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства) 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/заочной формы обучения

I. 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.

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

5-6 семестр

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|----|---|------------------|-------------------|
| 1. | Выступление по темам: Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий. | 2-4 неделя | 5 баллов |

| | | | |
|---------------|--|--------------------|-------------------|
| 2. | Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия. | 6-8неделя | 5 баллов |
| 3. | Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки. | 26-28 неделя | 5 баллов |
| 4. | Презентация по теме: «Организация клуба служебно-прикладных единоборств патриотической направленности». | 18-20 неделя | 10 баллов |
| 5. | План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя)» | 12-14 неделя | 5 баллов |
| 6. | Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год» | 22-24 неделя | 10 баллов |
| 7. | Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке. | 30-32 неделя | 5 баллов |
| 8. | Организация и судейство соревнований с участием людей с ограниченными возможностями. | 34-38 неделя | 5 баллов |
| 9. | Подготовка и участие в соревнованиях. | 36-38 неделя | 5 баллов |
| 10. | Устный опрос: «Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности» | 40 неделя | 10 баллов |
| 11. | Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений». | В течение семестра | 10 баллов |
| 12. | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке. | В течение семестра | 5 баллов |
| 13. | ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ | Весь период | 10 баллов |
| 14. | Зачет | Июнь | 20 баллов |
| ИТОГО: | | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля | Максимально е кол-во баллов |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Аттестующие тесты по разделу профессионального уровня в .е: | 10 баллов |

| | | |
|---|--|----------|
| | «Физика подводных погружений» | |
| 3 | Реферат на тему: «Перспективы развития служебно-прикладных единоборств» | 10баллов |
| 4 | Выполнить самостоятельную работу по теме «Методика преподавания рукопашного боя в форме игр и игровых упражнений». | 10баллов |
| 5 | Контрольная работа по теме: «Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год» | 10баллов |
| 6 | Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями на занятиях служебно-прикладными единоборствами». | 10баллов |
| 7 | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке. | 10баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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 |

Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по служебно-прикладным единоборствам для студентов РГУФКСМиТ

1. Аналитические

- 1.Эволюция видов служебно-прикладных единоборств.
- 2.Разработка мер безопасности в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 3.Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах России, мира и Европы.
- 4.Спортивная специализация в отдельных видах служебно-прикладных единоборств.
- 5.Перспективы развития прикладных дисциплин служебно-прикладных единоборств и экстремальной деятельности.
- 6.Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в видах служебно-прикладных единоборств.
- 7.Организация спонсорства в избранном виде служебно-прикладных единоборств.
- 8.Определение наиболее распространенных ошибок в технико-тактической подготовке избранного вида.
- 9.Анализ объективных условий соревнований по избранному виду.

10. Анализ объективных условий профессионально-прикладной деятельности связанной со служебно-прикладными единоборствами.

2. Экспериментальные

1. Динамика ЧСС при различных нагрузках в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.

2. Влияние занятий СПЕ на психические качества в зависимости от возраста занимающегося и избранного вида.

3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям профессионально-прикладной деятельности.

4. Биомеханический анализ технико-тактического действия в СПЕ.

5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.

6. Тактико-технический анализ соревновательной деятельности.

7. Тактический анализ соревновательной деятельности.

8. Оценка работоспособности спортсменов методами тестирования.

9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.

10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.

11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности.

12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях ближнего и рукопашного боя.

3. Методические

1. Методика обучения технико-тактическим действиям по выбору.

2. Методика обучения психотехническим упражнениям в профессионально-прикладной и спортивной деятельности.

3. Методика обучения тактическим приемам по выбору.

4. Выявление ошибок в технике выполнения движений и методика их устранения.

- 5.Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
- 6.Методика развития физических качеств в профессионально-прикладной деятельности служебно-прикладных единоборств.
- 7.Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в различных видах служебно-прикладных единоборств.
- 8.Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств.
- 9.Особенности развития скоростно-силовых качеств в СПЕ.
- 10.Меры безопасности при организации занятий в специализированном клубе.
- 11.Обеспечение безопасности при проведении соревнований по СПЕ.
- 12.Совершенствование системы безопасности в рекреационном направлении СПЕ.
13. Методика подготовки инструктора по рукопашному бою силовых министерств и ведомств.
- 14.Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
- 15.Организация массовых соревнований по СПЕ.
- 16.Моделирование экстремальной деятельности средствами и методами СПЕ.

Зачетные требования для студентов III-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 5-й и 6-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу: освоение и демонстрация общих и специальных упражнений для развития физических качеств.
3. Сдать экзамен по окончании 6-го семестра в объеме пройденного материала
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовленности, разработанные кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в двух соревнованиях по служебно-

прикладным единоборствам.

7. Участвовать в судействе не менее двух соревнований в качестве различных судей.
8. Овладеть навыками научно-исследовательской работы. Выбрать тему и подготовить план написания выпускной квалификационной работы. Приступить к выполнению данной работы,
9. Написать пять рефератов по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) для студентов III курса

1. Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.
2. Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).
3. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя. Зацепы: голенью, стопой, обвивом.
4. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Подхваты: спереди, изнутри, отхват.
5. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удары руками и защиты от них: прямые, круговой (боковой), снизу, сверху, обратный круговой (наотмашь).
6. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Удары ногами (коленом, основанием пальцев, пяткой, ребром стопы, голенью, подъемом стопы) и защиты от них.
7. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Ножницы, бросок через голову.

8. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке. Бросок через спину, бедро.
9. Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.
10. Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.
11. Поиск оптимальной структуры движений наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
12. Поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.
13. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
14. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.
15. Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.
16. Контроль ближайших и долговременных - следовых эффектов тренировки: ЧСС и его пороговые величины, МПК, мощность работы на уровне анаэробного порога, коэффициент эффективности выполнения упражнения - $\Delta\text{ЧСС}/V$,
17. Расчет в процентах проигрыша победителю, различные варианты рейтинговой оценки за серию соревнований и весь спортивный сезон.
18. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).
19. Тестирование в преподавании рукопашного боя.

- 20.Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.
- 21.Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочный год по этапам и периодам.
- 22.Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки.
- 23.Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности.
- 24.Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности.
- 25.Дозировка величины нагрузок (продолжительности и интенсивности), ее рациональная динамика.
- 26.Основные методы выполнения оздоровительной тренировки, рациональное сочетание рабочих периодов и периодов отдыха.
- 27.Клубная форма организации физкультурно-спортивной деятельности с любителями рукопашного боя основного и старшего возраста.
- 28.Основы спортивного отбора, генетической и морфологической предрасположенности к занятиям единоборствами.
- 29.Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.
- 30.Предсоревновательная подготовка: режим тренировочных нагрузок, отдыха, средств восстановления, дополнительного питания.
31. Подготовка соревновательного инвентаря и одежды.
- 32.Составление индивидуального тактического плана участия в массовых соревнованиях с учетом достижения объективно доступного спортивного результата и с целью получения физического и психоэмоционального удовлетворения.
- 33.Выполнение установленных правил поведения на соревновании.
- 34.Устройство татами, ковра, ринга, помоста и других площадок.
- 35.Тренажеры, варианты их размещения, изготовления.

- 36.Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем.
- 37.Требования к местам занятий, размещению оборудования и инвентаря, исправности и их гигиеническому состоянию.
- 38.Права и обязанности руководителя спортивной базы и тренера по обеспечению безопасности занимающихся.
- 39.Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани, кладовые, тренерские, врачебные и др.).
- 40.Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

Темы рефератов

- 1.Анализ физиологических особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в СПЕ.
- 2.Организация зрелищных мероприятий для пропаганды занятий единоборствами у различных групп населения.
- 3.Тестирование в преподавании рукопашного боя.
4. Мультимедийные средства в контроле тренировочного процесса.
5. Разработка планов тренировки для различных структурных элементов годичного цикла тренировки - тренировочный год по этапам и периодам.
- 6.Варианты планирования тренировки по этапам многолетней подготовки.
7. Моделирование внешних и внутренних параметров целевой соревновательной деятельности
- 8.9.Поиск оптимальных динамических и кинематических характеристик индивидуальной техники, обеспечивающих эффективность техники в переменных условиях.
9. Различие требований к технико-тактической подготовленности в спортивном и прикладном рукопашном бое.
- 10.Поиск оптимальной структуры движений наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по

индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.

11.Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсменов.

12.Техника и технико-тактическая подготовка, их удельный вес в ряду других сторон подготовки бойца (физическая, тактическая, психологическая).

13.Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (служебно-прикладные единоборства.) 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/заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры
Форма промежуточного контроля: экзамен – 8 семестр.

II. 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 | 3-4 неделя | 10 баллов |
| 2. | - Особенности совершенствования индивидуальных двигательных качеств на этапе спортивного долголетия | 4-6 неделя | 10 баллов |
| 3. | - Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки спортсмена. Использование тренировочных факторов, содействующих эффективности физических упражнений и росту работоспособности в подготовке | 8-10 неделя | 10 баллов |
| 4. | - Организация и судейство соревнований с участием детей, | 12-14 неделя | 10 баллов |

| | | | |
|---------------|--|-----------------------|-------------------|
| | взрослых и людей старшего возраста | | |
| 5. | - Подготовка и участие в соревнованиях | 29 неделя | 5 баллов |
| 6. | - Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности | 32-34 неделя | 5 баллов |
| 7. | Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения) | 26-28 неделя | 10 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 кафедры | 20 баллов |
| ИТОГО: | | | 100 БАЛЛОВ |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия.

| № | Виды текущего контроля | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке. | 10 баллов |
| 3 | Реферат на тему: «Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.» | 10баллов |
| 4 | Реферат на тему: «Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления» | 10баллов |
| 5 | Презентация на тему: «Рекламные инновации при продвижении спортивного клуба». | 10баллов |
| 6 | Реферат на тему: «Организация и проведения занятий для людей с ограниченными возможностями служебно-прикладными единоборствами». | 10баллов |
| 7 | Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ | 10баллов |

| | | |
|--|---|--|
| | (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы). (для студентов 4 курса очной формы обучения) | |
|--|---|--|

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 |

**Примерный перечень вопросов
к зачету (экзамену) для студентов IV курса**

1. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.
Бросок прогибом.
2. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.
Удержания.
3. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.
Болевые приемы на руки: узлом, рычагом, ущемлением.
4. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.
Удушающие приемы: руками, ногами.
5. Основные и особенные подходы к технико-тактической подготовке.
Характерные ошибки при разучивании, их причины и способы исправления.
6. Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов рукопашного боя.
7. Защиты активные и пассивные.
8. Биомеханические и физиологические основы технико-тактической подготовки.
9. Поиск рациональной тактики применения наиболее экономичных способов ведения поединка в условиях боя с различными по индивидуальному стилю ведения поединка бойцами, уровня подготовленности и тактических задач.
10. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на скоростно-силовую подготовку.

11. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на воспитание выносливости.
12. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия на воспитание силы.
13. Закрепление и совершенствование навыков применения методов избирательного и комплексного воздействия скорости, динамического равновесия и специальных координационных способностей.
14. Круговая и игровая формы организации тренировочного занятия.
15. Основы медицинских знаний для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.
16. Закрепление и совершенствование навыков моделирования двигательных качеств, обеспечивающих реализацию целевой соревновательной деятельности.
17. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности).
18. Нормирование упражнений фрагментарного и целостно-приближенного моделирования.
19. Рациональное регулирование параметров нагрузок и отдыха в рамках УТЗ.
20. Подготовка личного плана тренировочно-соревновательной деятельности на предстоящий учебный год.
21. Моделирование технико-тактических приемов ведения соревновательной борьбы и оптимальных вариантов распределения сил на различных соревнованиях.
22. Планирование средств и методов психической и интеллектуальной видов подготовки.

23. Анализ регистрируемых параметров индивидуального спортивного при ведении дневника (количественные и качественные показатели по этапам, периодам и в годичном цикле подготовки).
24. Моделирование средств и методов достижения уровня подготовленности, обеспечивающего реализацию целевого спортивного результата.
25. Специфика документов планирования и судейства массовых соревнований (составления положения, сметы расходов, регламента соревнований и др.).
26. Подготовка и оборудование мест соревнований с учетом их безопасности и организация медицинской помощи.
27. Интернет технологии в организации спортивных состязаний.
28. Методика контроля и оценки уровня работоспособности по системе Купера.
29. Учёт анатомо-морфологических особенностей занимающихся при нормировании нагрузки.
30. Соблюдение мер личной безопасности и корректного отношения к другим участникам.
31. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.
32. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.
33. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.
34. Профилактика профессиональных заболеваний и травм у спортсменов-единоборцев.
35. Зал для единоборств. Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, вентиляция, отопление, гигиена.

36. Спортивная травма, причины возникновения способы предотвращения, профилактические мероприятия. Аптечка первой необходимости. Доврачебная помощь при ушибах, вывихах, переломах, сотрясениях мозга.

Примерная тематика рефератов для студентов IV курса

1. Динамика развития служебно-прикладных единоборств в России и в мире.
2. Система подготовки специалистов по СПЕ в настоящее время.
3. История освоения затонувших объектов российскими и иностранными подводниками.
4. Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в служебно-прикладных единоборствах
5. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по служебно-прикладным единоборствам для практической деятельности. Профессиограмма.
6. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по служебно-прикладным единоборствам в РГУФКСМиТ.
7. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
8. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в служебно-прикладных единоборствах.
9. Анализ программы подготовки по СПЕ в силовых министерствах и ведомствах.
10. Физиологические особенности занятий СПЕ
11. Влияние условий занятий СПЕ на организм спортсмена в различных возрастных группах.
12. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.

13. Экстремальные условия деятельности в ближнем и рукопашном бою.
14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в служебно-прикладных единоборствах.
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в служебно-прикладных единоборствах.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях.
17. Обеспечение безопасности в СПЕ.
18. Анализ несчастных случаев в СПЕ.
19. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий.
20. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в служебно-прикладных единоборствах .е
21. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в служебно-прикладных единоборствах.
22. Многолетняя подготовка в служебно-прикладных единоборствах.
23. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
24. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин служебно-прикладных единоборств:
25. а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
26. б) групп спортивного совершенствования;
27. в) высокой квалификации.
28. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов
29. Общая и специальная физическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах

30. Техничко-тактическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах

31. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов.

Зачетные требования для студентов IV-го года обучения

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 7-й и 8-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании 8-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Принять участие в судействе не менее 2-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта
(служебно-прикладные единоборства) 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: ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточного контроля: *экзамен – 10 семестр.*

**II. 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 | 3-4 неделя | 10 баллов |
| 2. | Технико-тактическая подготовка в служебно-прикладных единоборствах | 4-6 неделя | 10 баллов |
| 3. | Дать анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов | 8-10 неделя | 10 баллов |
| 4. | - Организация и судейство соревнований с участием инвалидов | 12-14 неделя | 10 баллов |
| 5. | - Подготовка и участие в соревнованиях | 29 неделя | 10 баллов |
| 6. | - Особенности безопасности учебных занятий экстремальной направленности | 32-34 неделя | 10 баллов |

| | | | |
|---------------|---|--------------------|-------------------|
| 7. | Выполнить зачетные требования по программе | В течение семестра | 5 баллов |
| 8. | Выполнить нормативы по личной физической и технико-тактической подготовке | В течение семестра | 5 баллов |
| 9. | ПОСЕЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ | Весь период | 10 |
| 10. | Зачет | июнь | 20 баллов |
| 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.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

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 |

Примерный перечень вопросов

к зачету (экзамену) для студентов V курса (заочная форма обучения)

1. Основы техники в различных видах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой)
2. Технический арсенал бойца и закономерности его формирования.
3. Физический смысл и биомеханический анализ техники рукопашного боя.
4. Анализ структуры техники сильнейших спортсменов.
5. Различные индивидуальные стили ведения боя с выделением граничных моментов, в том числе с использованием тренажеров и образцовой демонстрацией их выполнения.
6. Подбор средств и методов на этапах закрепления и совершенствования техники.
7. Оптимизация технико-тактических действий
8. Закрепление и совершенствование навыка анализа эффективности применения различных способов ведения поединка.
9. Поиск оптимальных параметров индивидуальной техники в условиях предстоящих главных соревнований.
10. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое
11. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое
12. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в рукопашном бое
13. Дозирование величины нагрузки, ее направленности, специализированности, рабочих периодов и периодов отдыха.

14. Биологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам и развитие физических качеств при обучении рукопашному бою.
15. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах
16. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах
17. Актуальные медицинские знания для увеличения спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах.
18. Моделирование целевых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах
19. Подбор средств и методов совершенствования этих качеств и достижения смоделированных параметров (приведение индивидуальных параметров двигательных качеств в соответствие с модельными параметрами целевой деятельности).
20. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля
21. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства
22. Математическое моделирование в многолетнем планировании тренировочного процесса спортсмена-единоборца.
23. Перечень и порядок осуществления мер по рационализации общего режима жизни, режима отдыха и питания, использованию массажа, сауны и других внутренировочных факторов, содействующих эффективности тренировочного процесса.
24. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации
25. Разработка индивидуального годового плана подготовки к главному (целевому) соревнованию предстоящего спортивного сезона:
26. Прогнозирование индивидуального объективно доступного спортивного результата в главных соревнованиях.
27. Составление документов планирования и судейства соревнований - программы соревнований.
28. Составление документов планирования и судейства соревнований - заявок на участие в соревнованиях, карточек участников.
29. Составление документов планирования и судейства соревнований - карточек участников.
30. Формирование протоколов методом ручной и электронной жеребьевки.
31. Определение личных, командных результатов и результатов с учетом возраста участников соревнований.
32. Орфография и синтаксис при заполнении документации.
33. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете

34. Организация и судейство массовых соревнований
35. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах
36. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности
37. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения
38. Применение средств профилактики заболеваний и эффективных методов восстановления после соревнований.
39. Инвентарь и оборудование в качестве средства обеспечения безопасности жизнедеятельности занимающихся.
40. Техника безопасности при занятиях рукопашным боем.
41. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам
42. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами

Зачетные требования для студентов V-го года обучения (заочная форма)

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 9-й и 10-й семестры.
2. Сдать зачеты по практическому разделу программы.
3. Сдать Экзамен по окончании 10-го семестра в объеме пройденного материала.
4. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной физической подготовке, разработанной кафедрой.
5. Получить положительные оценки по учебной практике.
6. Принять участие не менее чем в трех соревнованиях по служебно-прикладным единоборствам.
7. Принять участие в судействе не менее 2-х соревнований в качестве различных судей.
8. Подготовить к защите выпускную квалификационную работу.
9. Написать 4 реферата по изучаемым теоретическим разделам программы и получить по ним положительные оценки.

Знания:

- перспективы развития и состояние служебно-прикладных единоборств в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база служебно-прикладных единоборств;

- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности организации соревнований;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере служебно-прикладных единоборств;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

Умения:

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранному виду служебно-прикладных единоборств;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор оборудования и снаряжения для занятий;
- управление спортивной командой.

Навыки:

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;

- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».

а) основная литература:

- 1.Ермаков А.В., Лосева И.В., Андриющенко Л.Б.. Основы самозащиты: Учебное пособие.: Изд-во РГАУ-МСХА имени Тимирязева, 2009.94 с.
- 2.Зайчиков И.В. Силовое задержание. Пособие.-М. АНО «Институт профессионального тренинга». 2010.- 188 с., илл.
- 3.Зайчиков И.В. Уличная схватка. Психология, тактика, техника, юридическая база. Том I. АНО «Институт профессионального тренинга».- Москва 2009.
- 4.Защита и нападение / Короновский В.Н., Яковлев М.А. - Составитель А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 352 с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
- 5.Искусство рукопашного боя / Н.Ознобишин. - Сост. А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 400 с. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
- 6.Курс подготовки разведчика:Сборник / К.Т. Булочко; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: "Издательство ФАИР", 2006. - 432с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева)

7. Основы самозащиты. Тренировка и методика / В.А. Спиридонов. – Составитель А.А. Харлампиев. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 320 с.: ил. – (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А. Харлампиева).
8. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобишин. - М.: Гранд-Фаир, 2005. - 391 с.: ил.
9. Современный панкратион: становление универсального бойца-единоборца. – Иваново: Талка, 2006. – 288 с.
10. Формирование состояния боевой готовности спортсмена-единоборца: монография / В.В. Гожин, В.Л. Деменьтев, С.В. Сизяев. – М.: Физическая Культура, 2009. – 240 с.

б) дополнительная литература:

1. Блеер А.Н., Шиян В.В. Методические основы совершенствования устойчивости двигательных навыков в видах спортивной борьбы / Учебно-методическое пособие. – М.: ФОН, 2002.
2. Блеер А.Н. Концепция дополнительного профессионального образования специалистов по физической культуре, спорту и туризму/ Методические рекомендации. – М.: Принт Центр, 2001.
3. Блеер А.Н. Построение рациональной техники защитных действий в греко-римской борьбе/ Методическая разработка. – М.: ЦПР «Деловая Лига» 2002, 70 с.
4. Блеер А.Н. Построение рациональной техники защитных действий в греко-римской борьбе/ Методическая разработка. – М.: ЦПР «Деловая Лига» 2002. – 70 с.
5. Ближний бой. Опыт разведчика: Сборник / Г. Калачев, Н.Н. Симкин; Сост. А.А. Харлампиев. - М.: "Издательство ФАИР", 2007. - 240с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки Харлампиева).

6. Борьба самбо: справочник/ Авт.-составитель Чумаков Е.М. – М., ФиС, 1985.
7. Борьба: Методические указания для студентов-заочников институтов физкультуры. Утв. 23 июня 1972 г. – М., 1973.
8. Булочко К.Т. Обучение рукопашному бою. – М.-Л.: Физкультура и спорт, 1942.
9. Вопросы классификации, систематики и терминологии техники спортивной борьбы. – М., 1975.
10. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2006. – 320 с.
11. Дзюдо: Сборник научно-методических материалов кафедры борьбы и восточных единоборств РГАФК. – М., 1997.
12. Иванов-Катанский С.А. Искусство ближнего боя. – Кн. 1. – М.: ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
13. Иванов-Катанский С.А.. Искусство ближнего боя. – Кн. 2. – М.: ГИП «Молодежный книжный центр», ТОО «Корум», 1994.
14. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований в спортивной борьбе: Методические рекомендации для студентов, слушателей ВШТ, факультетов усовершенствования и повышения квалификации ГЦОЛИФК. – М.: ГЦОЛИФК, 1986.
15. Малков О.Б. Деловые игры в подготовке тренера по спортивной борьбе. – М., 1986.
16. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, С.Г. Сейранов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
17. Миленин В.М., Кустов А.Н. Организация физической подготовки в органах внутренних дел: Учеб.-методич. пособие ЦС ВФОЛО «Динамо». – М., 1990.

18. Наставление по физической подготовке в Советской Армии и Военно-Морском флоте. – М.: Воениздат, 1989.
19. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: Учеб. пос. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 244с.
20. Психологическая подготовка подразделений специального назначения / Крис Макнаб. – Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: ФАИР-Пресс, 2002. – 384 с.: ил. – (Спецназ).
21. Рукопашный бой : Правила соревнований / Общерос. фед. рукопаш. боя. - М.: Сов. спорт, 2003. - 87 с.: табл. 118476
22. Рукопашный бой : Правила соревнований / Общерос. федер. рукопашного боя. - М.: Сов. спорт, 2005. - 87 с.: табл.
23. Рукопашный бой : Обучение технике, приемам и тактике поединка / авт.-сост. Косяченко В.И. - Волгоград: [Учитель], [2001]. - 74 с.: ил.
24. Рукопашный бой : Пример. прогр. спорт. подгот. для ДЮСШ, СДЮШОР: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 111 с.: табл.
25. Самозащита без оружия (самбо): Учебное пособие для работников милиции. Сост. А.А. Харлампиев. – М.: Гл. упр. милиции МВД СССР, 1958.
26. Самозащита и борьба / И.Лебедев, В.Ощепков. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 240 с. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).
27. Самооборона подручными средствами. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 144 с., ил.
28. Самооборона и нападение без оружия / Составитель А.А.Харлампиев. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 240 с.: ил. - (Мастера единоборств. Из библиотеки А.А.Харлампиева).

29. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлапиевых / Сост. А. А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. - М.: "Издательство ФАИР", 2007. - 432 с.: ил.
30. Современные технологии спорта высших достижений в профессиональной подготовке сотрудников силовых ведомств // материалы Международного научного конгресса/ Москва 2-4 февраля 2006 г./ М.:ООО «Анита Пресс», 2006. – 384 стр.
31. Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2003. – 256 с.
32. Спиридонов В.А. Самозащита без оружия. Тренировка и состязание. – М.: Военный вестник, 1928.
33. Табаков С.Е. Самбо как система рукопашного боя. Диссертация. – М.: РГАФК, 1997.
34. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224 с., ил.
35. Теория и практика рукопашного боя: Сборник научно-методических и информационных материалов специализации «Рукопашный бой» / Под. общ.ред. А.Н. Блеера. – М.: Компания Спутник+, 2003. – 201 с.
36. Теория и методика рукопашного боя : Учеб. прогр. для студентов РГАФК. Квалификация: "Бакалавр физ. культуры" Направление 521900 "Физ. культура" / РГАФК; сост. Блеер А.Н. [и др.]. - М., 2002. - 35 с.: табл.
37. 100 уроков борьбы самбо. – Изд. 3-е, доп. /Под общ. ред. Е.М. Чумакова – М.: Физкультура и спорт, 1988.

1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Служебно-прикладные единоборства», 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 - AdobeAcrobatDC.
- 5.Информационно-правовое обеспечение – Гарант.

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

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

Зарубежныебазыданных:

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.

Наличие оборудования и снаряжения для проведения практических занятий и формирования умений и навыков.

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

- 1.Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
- 2.Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 3.Залы оборудованные для занятий рукопашным боем и смешанными единоборствами
4. Экипировка и снаряжение для занятий рукопашным боем и обучения основам ближнего боя.
- 5.Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для служебно-прикладных единоборств.

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.11 Теория и методика избранного вида спорта (служебно-
прикладные единоборства)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*
Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет [15] зачетных единиц.

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

Цель освоения дисциплины (модуля): подготовить специалиста, способного успешно, на современном научно-методическом уровне работать во всех типах образовательных учреждений, в организациях и предприятиях в качестве инструктора, инструктора-методиста и преподавателя физической культуры, а также в качестве тренера по служебно-прикладным единоборствам, ДЮСШ, спортивных интернатах и т.п., с контингентом занимающихся от новичков до массовых спортивных разрядов.

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

Знания:

- история развития и состояние служебно-прикладных единоборств в России и за рубежом;
- нормативно-правовая база служебно-прикладных единоборств;
- правила и регламенты соревнований;
- требования безопасности организации соревнований по СПЕ;
- основы теории и методики спортивных дисциплин;
- физиологические и психологические особенности соревновательной и спортивной деятельности;
- менеджмент в сфере служебно-прикладных единоборств;
- экономика в избранной дисциплине или сфере деятельности;

Умения:

- организация и проведение УТС, УТЗ, соревнований по избранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;
- разработка организационного плана, регламента, плана безопасности и сметы проведения соревнования;
- ведение деловой переписки по организационно-хозяйственным вопросам;
- разработка плана – задания для спортсменов, тренеров, технического персонала;
- использование ТСО и контроля (радиосвязь, телеметрия, видеозапись);
- организация коммерческой деятельности в спортивной и прикладной сфере;
- тестирование и отбор спортсменов и персонала;
- подбор оборудования и снаряжения для СПЕ;
- управление спортивной командой.

Навыки:

- спортивной деятельности в выбранной дисциплине служебно-прикладных единоборств;
- ведения переговоров с различными категориями лиц (официальные лица, спонсоры, СМИ, сотрудники правоохранительных органов);
- владение компьютерной техникой в режиме пользователя;
- решения организационных вопросов, логистики;
- проведения рекламной деятельности;
- оказания первой доврачебной помощи.

**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 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 1 | | | | | |
| 2 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | I | | 6 | 8 | | |
| 3 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | I | | 4 | 2 | | |
| 4 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | I | | | | | |
| 5 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | I | | | | | |
| 6 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | I | | | | | |
| 7 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 1 | | | | | |
| 8 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | I | | 4 | 8 | | |
| 9 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | I | | 4 | 10 | | |
| 10 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в | I | | 4 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--|-----------|--|-----------|-----------|--|--|
| | служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 11 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | I | | | | | |
| 12 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | I | | | | | |
| 13 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 1 | | | | | |
| 14 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | I | | 4 | 6 | | |
| 15 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | I | | 4 | 4 | | |
| 16 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | I | | | 12 | | |
| 17 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | I | | | | | |
| 18 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | I | | | | | |
| 19 | Итого часов за 1 семестр | 2 | | | | | |
| | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | | | 30 | 42 | | |
| 20 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | II | | 4 | 6 | | |
| 21 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | II | | 2 | 4 | | |
| 22 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | II | | | | | |
| 23 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и | II | | 4 | 4 | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|------------|--|-----------|------------|--|--------------------------|
| | ведомствах | | | | | | |
| 24 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | II | | | 6 | | |
| 25 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 2 | | | 8 | | |
| 26 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | II | | 2 | 2 | | |
| 27 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | II | | 2 | 6 | | |
| 28 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 2 | | | 4 | | |
| 29 | 6.1. Инвентарь и оборудование | II | | 2 | 10 | | |
| 30 | 6.2. Техника безопасности | II | | 6 | 10 | | |
| 31 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | II | | 4 | 10 | | |
| 32 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | II | | 8 | 2 | | |
| 33 | Форма текущего контроля | | | | | | Зачет (2 семестр) |
| | Итого часов за 2 семестр | | | 30 | 33 | | 66 |
| | Итого часов за 1 курс: | | | 60 | 102 | | 162 |
| 31 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 3 | | | | | |
| 32 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | III | | | 3 | | |
| 33 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | III | | 3 | 8 | | |
| 34 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | III | | 7 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----|--|---|---|--|--|
| 35 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | III | | | | | |
| 36 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | III | | | | | |
| 37 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 3 | | | | | |
| 38 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 39 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | III | | 6 | 4 | | |
| 40 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | III | | 4 | 6 | | |
| 41 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 42 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | III | | | | | |
| 43 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 3 | | | | | |
| 44 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | III | | | | | |
| 45 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | III | | 6 | 2 | | |
| 46 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | III | | | | | |
| 47 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и | III | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|------------|--|-----------|-----------|--|--------------------------|
| | внетренировочных факторов в подготовке рукопашников. | | | | | | |
| 48 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | 3 | | | | | |
| 49 | Итого часов за 1 семестр | III | | | | | |
| 50 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | III | | 4 | 8 | | |
| 51 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | III | | | | | |
| 52 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | III | | | | | |
| 53 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | III | | | | | |
| | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | | | 30 | 33 | | |
| 54 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | 4 | | | | | |
| 55 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | IV | | 10 | 10 | | |
| 56 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | IV | | | 13 | | |
| 57 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | 4 | | | | | |
| 58 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | IV | | | | | |
| 59 | 6.1. Инвентарь и оборудование | IV | | 10 | 8 | | |
| 60 | 6.2. Техника безопасности | IV | | 10 | 2 | | |
| 61 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | IV | | | | | |
| 62 | Форма текущего контроля | | | | | | Зачет (4 семестр) |
| 63 | Итого часов за 4 семестр | | | 30 | 33 | | 66 |

| Итого часов за 2 курс: | | | 60 | 66 | 126 |
|------------------------|---|----------|----|----|-----|
| 64 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 5 | | | |
| 65 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | V | | 2 | |
| 66 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | V | 8 | 2 | |
| 67 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | V | 2 | 4 | |
| 68 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | V | 4 | 2 | |
| 69 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | V | 6 | | |
| 70 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 5 | | | |
| 71 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | V | | | |
| 72 | 2.2. Средства и методы воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | V | | | |
| 73 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | V | | | |
| 74 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | V | | | |
| 75 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | V | | | |
| 76 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в | 5 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|-----------|--|----|----|--|--|
| | годовом и многолетнем циклах | | | | | | |
| 77 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | V | | | 2 | | |
| 78 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | V | | | 8 | | |
| 79 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | V | | 4 | 3 | | |
| 80 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | V | | 4 | 6 | | |
| 81 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | V | | 2 | 4 | | |
| 82 | Итого часов за 1 семестр | 63 | | 30 | 33 | | |
| 83 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | 6 | | | | | |
| 84 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | VI | | | | | |
| 85 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и командном зачете | VI | | | | | |
| 86 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | VI | | | | | |
| 87 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | VI | | | 3 | | |
| 88 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | VI | | | | | |
| 89 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | 6 | | 4 | 4 | | |
| 90 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | VI | | 6 | 8 | | |
| 91 | 5.3. Подготовка и участие в | VI | | 3 | 8 | | |

| | | | | | | | |
|------------|---|------------|--|-----------|-----------|--|----------------------------|
| | массовых соревнованиях | | | | | | |
| 92 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | 6 | | | | | |
| 93 | 6.1. Инвентарь и оборудование | VI | | 6 | 6 | | |
| 94 | 6.2. Техника безопасности | VI | | 6 | 6 | | |
| 95 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | VI | | 4 | 4 | | |
| 96 | 6.4. Доврачебная помощь при занятиях служебно-прикладными единоборствами | VI | | 4 | 4 | | |
| 97 | Форма текущего контроля | VI | | | | | Экзамен (6 семестр) |
| 98 | Итого часов за 6 семестр | | | 30 | 33 | | |
| 99 | Итого часов за 3 курс | | | 60 | 66 | | 126 |
| 100 | МОДУЛЬ 1. Обучение технико-тактическим действиям в прикладных единоборствах | 7 | | | | | |
| 101 | 1.1 Основы техники в различных дисциплинах служебно-прикладных единоборств (боевое самбо, комплексное единоборство, служебное единоборство, рукопашный бой) | VII | | | | | |
| 102 | 1.2. Структура «эталонной» техники в различных видах служебно-прикладных единоборств | VII | | | | | |
| 103 | 1.3. Эффективность техники в переменных условиях деятельности (в спортивной и прикладной деятельности) | VII | | | | | |
| 104 | 1.4. Оптимизация индивидуальных технико-тактических действий | VII | | | | | |
| 105 | 1.5. Моделирование техники целевой соревновательной деятельности | VII | | | | | |
| 106 | МОДУЛЬ 2. Методика развития физических качеств | 7 | | | | | |
| 107 | 2.1. Выбор и методика применения тренировочных упражнений на этапе становления спортивного мастерства в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | | | |
| 108 | 2.2. Средства и методы | VII | | 4 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|------------|--|-------------|--|----|----|--|--|
| | воспитания базовых двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | | | | | | |
| 109 | 2.3. Средства и методы воспитания двигательных качеств на этапах реализации максимальных возможностей спортсмена в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 8 | | |
| 110 | 2.4. Особенности совершенствования двигательных качеств на этапе спортивного долголетия в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 2 | 6 | | |
| 111 | 2.5. Моделирование индивидуальных двигательных качеств в служебно-прикладных единоборствах | VII | | 6 | 4 | | |
| 112 | МОДУЛЬ 3. Управление динамикой подготовленности в годичном и многолетнем циклах | 7 | | | | | |
| 113 | 3.1. Организационно-методические основы планирования учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Выбор и методика применения доступных средств оперативного контроля | VII | | 4 | 2 | | |
| 114 | 3.2. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса на этапе становления спортивного мастерства. | VII | | 2 | 4 | | |
| 115 | 3.3. Контроль тренировочного процесса и его эффективность | VII | | 4 | 2 | | |
| 116 | 3.4. Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки рукопашника. Учет внешнесредовых и внутренировочных факторов в подготовке рукопашников. | VII | | 4 | 4 | | |
| 117 | 3.5. Модельно-целевой способ построения макроцикла в подготовке бойцов-рукопашников высокой квалификации | 54 | | 30 | 24 | | |
| 118 | Итого часов за 1 семестр | 8 | | | | | |
| 119 | МОДУЛЬ 4. Организация соревнований и их судейство | VIII | | | | | |
| 120 | 4.1. Документы планирования и судейства соревнований | VIII | | | | | |
| 121 | 4.2. Организация и судейство соревнований в индивидуальном и | VIII | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----|--|------|--|------------|------------|----------|---------------------|
| | командном зачете | | | | | | |
| 122 | 4.3. Организация и судейство массовых соревнований | VIII | | | 2 | | |
| 123 | 4.4. Особенности организации и судейства соревнований по служебно-прикладным видам спорта в силовых министерствах и ведомствах | VIII | | | | | |
| 124 | Модуль 5. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с использованием служебно-прикладных единоборств | 8 | | | 8 | | |
| 125 | 5.1. Методика нормирования нагрузки оздоровительной направленности | VIII | | 4 | 6 | | |
| 126 | 5.2. Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с различными группами населения | VIII | | 6 | 4 | | |
| 127 | 5.3. Подготовка и участие в массовых соревнованиях | 8 | | | | | |
| 128 | МОДУЛЬ 6. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочной и соревновательной деятельности | VIII | | 4 | 3 | | |
| 129 | 6.1. Инвентарь и оборудование | VIII | | 6 | 2 | | |
| 130 | 6.2. Техника безопасности | VIII | | 2 | 8 | | |
| 131 | 6.3. Требования к спортивным сооружениям для занятий и соревнований по служебно-прикладным единоборствам | VIII | | 8 | | | |
| 132 | Экзамен | VIII | | | | 9 | Экзамен (8 семестр) |
| | Итого часов за 8 семестр | | | 30 | 33 | | |
| | Итого часов за 4 курс | | | 60 | 57 | | 126 |
| | Итого часов программы СПС: | | | 240 | 291 | 9 | 540 |

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 стрелковых видов спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (стрелковый 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 2015г.

Москва – 2017г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 8 от «24» апреля 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики стрелковых видов спорта видов спорта
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики стрелковых видов спорта видов спорта
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики стрелковых видов спорта видов спорта
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики стрелковых видов спорта видов спорта
(наименование)
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

Составитель:

Байдыченко Т.В., доцент кафедры теории и методики стрелковых видов спорта

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

Рецензент:

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

1. Цели освоения дисциплины

Курс СПС по стрелковым видам спорта направлен на совершенствование индивидуальных и профессиональных умений и навыков, общефизической и специальной подготовленности, необходимых будущим специалистам в их профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Программный материал курса СПС связан с курсом специализации, который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и учебной практики с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты должны поддерживать и совершенствовать физическую и спортивную форму, а также и техническое мастерство, как один из компонентов профессиональной подготовки спортсменов. Индивидуальная физическая и техническая подготовленность контролируется выполнением специально разработанных нормативов и перечнем зачетных требований, предусмотренных для студентов в каждом учебном году, а также участием в официальных спортивных соревнованиях.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|---|--|-----------------------------|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ОПК-3 | <i>Знать:</i> - принципы и методы обучения; | 2 | - | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; | 3-4 | | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 6 | - | |
| | <i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; -требования стандартов спортивной подготовки в | 8 | - | |

| | | | | |
|--------------|---|---|---|--|
| | избранном виде спорта. | | | |
| | <i>Уметь</i> : - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; | 2 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки. | 4 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; | 6 | | |
| | <i>Уметь</i> :- 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 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 2 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 6 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 8 | - | |
| ОПК-6 | <i>Знать</i> :- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. | 1 | - | |
| | <i>Знать</i> : - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. | 3 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. | 1 | - | |
| | <i>Уметь</i> :- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. | 3 | - | |

| | | | | |
|---------------|---|-----|---|--|
| | <i>Владеть</i> :- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов. | 3 | - | |
| ОПК-8 | <i>Знать</i> :- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; | 1 | - | |
| | <i>Знать</i> : - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта. | 3 | - | |
| | <i>Знать</i> :- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | 5 | - | |
| | <i>Знать</i> :- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | 7 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - осуществлять объективное судейство соревнований; | 1 | - | |
| | <i>Уметь</i> :- организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; | 5 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; | 1 | - | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 5-6 | - | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 7 | - | |
| ОПК-11 | <i>Знать</i> :- основы научно-методической деятельности; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов. | 5 | - | |
| | <i>Уметь</i> :- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; | 5 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - методикой проведения научных исследований | 5 | - | |

| | | | | |
|--------------|---|---|---|--|
| | по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. | | | |
| ПК-8 | <i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; | 7 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; | 7 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; | 7 | - | |
| ПК-9 | <i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. | 4 | - | |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> - умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | 7 | - | |
| ПК-11 | <i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | 4 | - | |
| | <i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | 8 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - 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 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке | 8 | - | |

| | | | | |
|--------------|---|---|---|--|
| | тренировочных планов (спортивной подготовки). | | | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 4 | - | |
| | <i>Владеть</i> :- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 8 | - | |
| ПК-13 | <i>Знать</i> : - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; | 6 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. | 6 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. | 6 | - | |
| ПК-14 | <i>Знать</i> : - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. | 1 | - | |
| | <i>Знать</i> : - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. | 4 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. | 2 | - | |
| | <i>Уметь</i> : - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия. | 4 | - | |
| | <i>Владеть</i> : - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. | 4 | - | |

| | | | | |
|--------------|---|-----|---|--|
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. | 6 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности; | 6 | - | |
| ПК-26 | <i>Знать:</i> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; | 1 | - | |
| | <i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. | 3 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; | 1 | - | |
| | <i>Уметь:</i> - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; | 3 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. | 1 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. | 3 | - | |
| ПК-28 | <i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента. | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; | 7-8 | - | |
| ПК-30 | <i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности. | 5 | - | |
| | <i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения | 7-8 | - | |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

1 год обучения (1 и 2 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц, 234 часа

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | 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 | |
| 1 | Модуль 1 Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к винтовки | 1 | | 24 | 32 | | Зачёт по пройденной теме |
| | 1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматической винтовки. | 1 | | 6 | 46 | | Выполнение зачетного норматива |
| | | | | 30 | 78 | | |
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из м/к винтовки: - изготовление - управление дыханием - прицеливание - управление спуском | 2 | | 10 | 26 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков | 2 | | 2 | 4 | | Выполнение требований по |

| | | | | | | | |
|----------|---|----------|--|-----------|-----------|----------|---|
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к винтовки | 1 | | 4 | 32 | | Зачёт по пройденной теме |
| | 1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматической винтовки. | 1 | | 6 | 30 | | Выполнение зачетного норматива |
| | | | | 10 | 62 | | |
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из м/к винтовки: - изготовление - управление дыханием - прицеливание - управление спуском | 2 | | 2 | 26 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из пневматической винтовки: - изготовление - управление дыханием - прицеливание - управление спуском | 2 | | 2 | 8 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной, заключительной частей занятия по обучению стрельбе: - «лёжа» - «стоя» - «с колена» | 2 | | 2 | 26 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из винтовок. | 2 | | | 8 | | Зачётное занятие-судейство сор-й |
| 3 | Модуль 3. Первая доврачебная помощь | | | 2 | 3 | | |
| 4 | Модуль 4. Психологическая подготовка | | | 2 | | | |
| | | | | 10 | 71 | 9 | |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|-----------|------------|----------|----------------|
| | Итого часов: 162 | | | 20 | 133 | 9 | экзамен |
|--|-------------------------|--|--|-----------|------------|----------|----------------|

1. Структура и содержание дисциплины (модуля)

2 год обучения (3 и 4 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 126 часа.

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | 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 | |
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к пистолета | 3 | | 24 | 10 | | Зачёт по пройденной теме |
| | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматического пистолета. | 3 | | 6 | 5 | | Вып-е зач. Норматива |
| | | | | 30 | 15 | | |
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из м/к пистолета в упражнениях: - МП-5 - МП-3 и МП-6 - МП-8 и МП-10 | 4 | | 14 | 10 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения элементам техники стрельбы из пневматического пистолета в упражнениях: - ПП-2 /3 | 4 | | 4 | 10 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, | 4 | | 8 | 13 | | Выполнение контрольных заданий, |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|-----------|-----------|----------|---|
| | основной, заключительной частей занятия по обучению стрельбе из м/к и пневм. пистолета | | | | | | предложенных для самостоятельной работы |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из пистолета | 4 | | 4 | 9 | | Зачётное занятие-судейство сор-й |
| | | | | 30 | 42 | 9 | |
| | Итого часов – 135 | | | 60 | 66 | 9 | экзамен |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

2 год обучения (3 и 4 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетные единицы, 207 академических часа.

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | 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 | |
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к пистолета | 3 | | 6 | 40 | | Зачёт по пройденной теме |
| | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из пневматического пистолета. | 3 | | 4 | 40 | | Вып-е зач. Норматива |
| | | | | 10 | 80 | | |
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения | 4 | | | 30 | | Устный опрос |

| | | | | | | | |
|----------|--|----------|--|-----------|-----------|----------|---|
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в пулевой стрельбе. | 5 | | 16 | 4 | | Зачёт по пройденной теме |
| | 1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств в избранном виде оружия. | 5 | | 14 | 2 | | Вып-е зач. норматива |
| | | | | 30 | 6 | | |
| 2 | Модуль 2 . Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении и совершенствовании техники стрельбы из винтовки и пистолета. | 6 | | 18 | 2 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике стрельбы по программам ДЮСШ. | 6 | | 6 | 2 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. . технике стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий ОФП и СФП. | 6 | | 6 | 1 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования (планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы). | 6 | | 10 | 1 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты |
| | | | | 30 | 6 | 9 | |
| | Итого часов – 81 | | | 60 | 12 | 9 | экзамен |

3 год обучения (5 и 6 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетные единицы, 90 академических часов.

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | 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 | |
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в пулевой стрельбе. | 5 | | 6 | 15 | | Зачёт по пройденной теме |
| | 1.2 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств в избранном виде оружия. | 5 | | 4 | 11 | | Вып-е зач. норматива |
| | | | | 10 | 26 | | |
| 2 | Модуль 2 . Педагогическое совершенствование. 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении и совершенствовании техники стрельбы из винтовки и пистолета. | 6 | | 2 | 10 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике стрельбы по программам ДЮСШ. | 6 | | 2 | 8 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. . технике стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий ОФП и СФП. | 6 | | 2 | 10 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной р-ты |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования (планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы). | 6 | | 4 | 7 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|--|--|-----------|------------|----------|----------------|
| | | | | | | | р-ты |
| | | | | 10 | 35 | 9 | |
| | Итого часов - 90 | | | 16 | 128 | 9 | экзамен |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

4 год обучения (7 и 8 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетные единицы, 279 часов.

Очная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | 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 | |
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка. | 7 | | 30 | 132 | | Зачёт по пройденной теме |
| | | | | 30 | 132 | | |
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации. | 8 | | 6 | 10 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ в группах ГСС. | 8 | | 4 | 13 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий. | 8 | | 2 | 12 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных |

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|-----------|-----------|----------|----------------------------------|
| | | | | | | | для самостоятельной работы |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования | 8 | | 4 | 14 | | |
| | 2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России. | 8 | | 4 | 14 | | |
| | 2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики. | 8 | | 2 | 7 | | |
| | 2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций. | 8 | | 2 | 2 | | Зачётное занятие-судейство сор-й |
| | | | | 30 | 78 | 9 | Экзамен |
| | Итого часов: 279 | | | 60 | 57 | 9 | |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

4 год обучения (7 и 8 семестр)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часов.

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|---|---------|--|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционно-го типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | контроль | |
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка. | 7 | | 2 | 64 | | Зачёт по пройденной теме |

| | | | | | | | |
|----------|--|----------|--|-----------|------------|----------|---|
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации. | 8 | | 2 | 16 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ в группах ГСС. | 8 | | 2 | 8 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий. | 8 | | 2 | 8 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной работы |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования | 8 | | | 13 | | |
| | 2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России. | 8 | | 2 | 8 | | |
| | 2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики. | 8 | | 2 | 8 | | |
| | 2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций. | 8 | | | 8 | | Зачётное занятие-судейство сор-й |
| | Итого часов: 162 | | | 20 | 133 | 9 | Экзамен |

Структура и содержание дисциплины (модуля)

5 год обучения (7 и 8 семестры)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы, 162 часов.

Заочная форма обучения

| № | Раздел дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---|--|---------|--|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционно-го типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | контроль | |
| 1 | Модуль 1. Спортивное совершенствование. 1.1 Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка. | 9 | | 10 | 15 | | Зачёт по пройденной теме |
| 2 | Модуль 2. Педагогическое совершенствование. 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации. | 10 | | 2 | 16 | | Устный опрос |
| | 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий по программе ДЮСШ в группах ГСС. | 10 | | 2 | 8 | | Выполнение требований по овладению навыками обуч. элем. тех. стрельбы |
| | 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий. | 10 | | 2 | 8 | | Выполнение контрольных заданий, предложенных для самостоятельной работы |
| | 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования | 10 | | | 8 | | |

| | | | | | | |
|---|----|--|-----------|-----------|----------|----------------------------------|
| 2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России. | 10 | | | 8 | | |
| 2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики. | 10 | | 2 | 8 | | |
| 2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций. | 10 | | 2 | 8 | | Зачётное занятие-судейство сор-й |
| | | | | | | Экзамен |
| Итого часов: 108. | | | 20 | 79 | 9 | |

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Модуль 1. I. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 1.1,2. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к винтовки и пневматической винтовки

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами стрелка в стрельбе из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Совершенствование изготовления, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей. Совершенствование психических качеств: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли. Тактика стрельбы из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки - «стоя».

Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 2.1,2. Совершенствование знаний, умений и навыков обучения стрельбе из м/к и пневматической винтовки.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Рассказ, показ и объяснение техники выполнения выстрела из пневматической винтовки. Объяснение и показ техники стрельбы по элементам: подготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Практическая стрельба. Разбор и исправление ошибок. Оценка показа, объяснения и качества стрельбы. Обучение элементам техники стрельбы из м/к винтовки -

«лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Обучение элементам техники выполнения выстрела: подготовка (ориентировка на мишень, положение ног, туловища, головы, рук), управление дыханием, прицеливание (величина просвета, время прицеливания), управление спуском (показ и обучение способу управления спуском). Исправление ошибок в технике стрельбы. Использование комплекса методических приемов, приспособлений и приборов при обучении. Применение метода срочной информации.

Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятия по обучению стрельбе - «лежа», «с колена», «стоя»

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия по обучению стрельбе. Объяснение цели, задач и содержания занятия, выработка умения подавать команды, непринужденно держаться; проводить разминку, обучать отдельным элементам техники и выполнению упражнения в целом; делать необходимые замечания, исправлять ошибки; уметь подвести итог занятия, дать задания на дом; проследить за своевременной чисткой, смазкой и сдачей оружия на склад хранения.

Тема 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из винтовки

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

- Судейство соревнований (стрельба из винтовки). Выполнение обязанностей секретаря, контролера, показчика, судьи на линии огня и линии мишеней, судей подсчета результатов и др. Умение вести судейские протоколы.

Модуль 1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 1.1. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных, физических и психических качеств стрелка в стрельбе из м/к и пневматического пистолета

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в стрельбе из пистолетов в упражнениях МП-5(4), МП-6(3), МП-8, П-2(3). Совершенствование подготовки, прицеливания, управления дыханием, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей. Совершенствование психических качеств: ощущения, восприятия, внимания, Тактика стрельбы из пистолетов.

Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 2.1,2 Совершенствование знаний, умений и навыков обучения технике стрельбы из м/к и пневматического пистолета в упражнениях МП-5, МП-3 и МП-6, МП-8 и МП-10, ПП-2

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Рассказ, показ и объяснение техники стрельбы в упражнениях МП-5, МП-3 и МП-6, МП-8 и МП-10, ПП-2(3). Объяснение и показ техники стрельбы по элементам: подготовка, управление дыханием, прицеливание и управление спуском. Практическая стрельба. Разбор и исправление ошибок. Оценка показа, объяснения и качества стрельбы. Обучение элементам техники стрельбы из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и из пневматической винтовки. Обучение элементам техники выполнения выстрела. Исправление ошибок в технике стрельбы. Использование комплекса методических приемов, приспособлений и приборов при обучении. Применение метода срочной информации.

Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении подготовительной, основной и заключительной частей занятий по обучению стрельбе в упражнениях МП-5, МП-3 и МП-6, МП-8 и МП-10, ПП-2(3)

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий по обучению стрельбе. Объяснение целей, задач и содержания урока. Выработка умения подавать команды, непринужденно держаться; проводить разминку; обучать отдельным элементам техники и выполнению упражнений в целом. Делать необходимые замечания, исправлять ошибки. Уметь подвести итог урока, дать задание на дом. Проследить за своевременной чисткой и смазкой оружия, сдачей его на склад хранения.

Тема 2.4 Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по стрельбе из пистолета

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Судейство соревнований (стрельба из пистолетов). Выполнение обязанностей секретаря, контролера, показчика, судьи, на линии огня и линии мишеней, судьи подсчета результатов и др. Ведение протоколов.

Модуль1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 1.1,2. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в пулевой стрельбе

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Техника и тактика стрельбы, методика обучения и совершенствования в пулевой стрельбе. Условия выполнения упражнений. Особенности техники стрельбы, подготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском. Слежение за средней точкой попадания. Внесение поправок в прицел. Анализ техники стрельбы ведущих стрелков. Модельные характеристики техники и тактики стрельбы, методика обучения технике стрельбы. Тактика стрельбы. Методика построения тренировочного занятия. Особенности в технике стрельбы из различных видов оружия. Практическая стрельба.

Тема 2.2. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств в избранном виде оружия

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, специальными физическими и психическими качествами в избранном виде оружия. Совершенствование изготовления, управления дыханием, прицеливания, управления спуском. Развитие силы, быстроты, выносливости, координационных качеств и связанных с ними способностей.

Совершенствование психических качеств: ощущений, восприятий, внимания, мышления, памяти, воли и др. Тактика стрельбы в избранном виде оружия.

Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 2.1. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении и совершенствовании техники стрельбы из винтовок и пистолетов.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Обучение и совершенствование технике стрельбы из винтовки и пистолета. Практика обучения отдельным элементам техники. Исправление ошибок в технике стрельбы. Использование методических приёмов, приспособлений и приборов при обучении. Применение средств срочной информации.

Тема 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в обучении технике стрельбы по программам ДЮСШ.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Обучение и совершенствование технике стрельбы из винтовки и пистолета по программам ДЮСШ. Использование методических приёмов, приспособлений, приборов и тренажёрных комплексов в процессе обучения. Применение средств срочной информации.

Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий ОФП и СФП.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП. Методика составления планов-конспектов по специальной подготовке для стрелков различной квалификации. Проведение занятий с учётом специализированных комплексов упражнений. Контрольное тестирование уровня развития специальных качеств.

Тема 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования (планов учебно-тренировочной работы, индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы).

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Методическая разработка документов планирования учебно-тренировочной работы стрелков-спортсменов. Составление групповых и индивидуальных планов тренировки, рабочих планов учебной и воспитательной работы, их структура и содержание на конкретные периоды подготовки стрелка.

Модуль 1. СПОРТИВНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 1. Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств стрелка в избранном виде оружия

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в винтовочных упражнениях. Совершенствование техники и тактики в упражнениях: МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, МВ-12 и выполнение спортивно-технических нормативов в этих упражнениях.

Овладение технико-тактическим мастерством, физическими и специальными психическими качествами в pistolетных упражнениях. Совершенствование техники и тактики стрельбы в упражнениях: МП-3, МП-6, МП-5, РП-5, МП-8, МП-10 и выполнение спортивно-технических нормативов в этих упражнениях.

Модуль 2. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Тема 2.1. Психолого-педагогическая деятельность тренера в работе со спортсменами высшей квалификации

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Основные моменты психолого-педагогической деятельности тренера. Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Функции тренера.

Тема 2.2. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятия по программам ДЮСШ, сборных команд городов, России.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Подготовка стрелков в командах различного уровня. Умение провести отдельные части занятия, занятие в целом, на различных этапах подготовки стрелков-спортсменов.

Тема 2.3. Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Особенности и условия выбора средств и методов проведения тренировочных занятий. Особенности методики проведения индивидуальных тренировок со стрелками-спортсменами высшей квалификации.

Тема 2.4. Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Составление документов планирования учебно-тренировочного процесса. Умение выделять основные этапы годового цикла стрелков-спортсменов. Планирование микроциклов тренировки во всех периодах.

Тема 2.5. Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды ДСО, ведомств, регионов, России.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Изучение особенностей отбора в сборные команды различного уровня. Оценка уровня подготовленности стрелка. Тестирование и модельные характеристики.

Тема 2.6. Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции эмоциональных состояний стрелка и использовании методов психодиагностики.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Особенности регуляции психоэмоциональных состояний стрелка и использование методов психодиагностики. Выбор средств и методов регуляции психоэмоционального состояния стрелков.

Тема 2.7. Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций.

УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

Проведение бесед и лекций. Составление бесед и лекций на различную тематику.

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)).

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине модулю Спортивно-педагогическое совершенствование (ТиМ стрелкового спорта) для студентов ИСиФВ 1 курса 12 группы обучающихся по направлению 49.03.01 профилю «Спортивная подготовка» дневной и заочной формы обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ.

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября 2017г. по 29 июня 2018г.

Форма промежуточной аттестации: зачет- 2 семестр (диф.)

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|-------|---|-----------------------------------|-------------------|
| 1. | Посещение занятий | Весь период | 20 |
| 2. | Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пневматической винтовки: «стоя», «лежа», «с колена». | 4 неделя 8 неделя 12 неделя | 10 10 10 |
| 3. | Педагогическое совершенствование: проведение занятия | 26 неделя | 10 |
| 4. | Судейство соревнований по стрельбе из винтовок , из лука и стенд. | 30 неделя | 10 |
| 5. | Зачёт по ОФП (обязательно) | 40 неделя | 10 |
| 6. | Сдача зачета | Июль 2017 г. | 20 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80%

от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

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 |

Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Овладеть техникой стрельбы из м/к винтовки - «лежа», «с колена», «стоя» и пневматической винтовки - «стоя».
4. Выполнить нормативные требования III разряда в стрельбе из винтовки (для стрелков - пистолетчиков).
5. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками:
 - владение строевыми командами, построения и перестроения группы;
 - объяснение и показ элементов техники выполнения выстрела в различных упражнениях («лежа», «с колена», «стоя»): изготовка, управление дыханием, прицеливание, управление спуском;
 - обучение элементам техники стрельбы;
 - определение и устранение ошибок в технике выполнения выстрела;
 - разборка, сборка, чистка, смазка оружия;

- уход за местом занятий;
- составление конспекта занятий для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- проведение одной из частей занятия; и) проведение разминки;
- судейство соревнований.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ВЫНОСИМЫХ НА ЗАЧЕТ(ЭКЗАМЕН) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

1. Дайте характеристику прицельному выстрелу, как целостному двигательному действию (на примере стрельбы из винтовки, пистолета).
2. На какие технические элементы условно разделяют выполнение прицельного выстрела?
3. Какие требования предъявляются к выполнению каждого элемента техники прицельного выстрела?
4. Чем достигается устойчивость системы «стрелок-оружие»?
5. Какие факторы влияют на устойчивость системы «стрелок-оружие»?
6. В чем заключаются особенности регулирования и поддержания позы стрелка в процессе выполнения прицельного выстрела?
7. Какие выделяют фазы модельного выстрела, каковы временные характеристики модельного выстрела?
8. В чем заключается целесообразность организации движений при выполнении прицельного выстрела?
9. Опишите схему структурно-функциональной модели организации отдельного выстрела в пулевой стрельбе
10. Какими педагогическими принципами должен руководствоваться тренер-педагог в стрелковых видах спорта?
11. Какие методы (методические приемы) используются при начальном обучении в спортивной стрельбе?
12. На какие этапы разделяется последовательность начального обучения спортивной стрельбе?
13. Какова структура и содержание плана конспекта тематического учебно-тренировочного занятия по стрельбе?
14. Какие технические средства (тренажеры, симуляторы, приборы) используются при начальном обучении стрельбе?
15. Какие средства формы и методы используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки и спортивного лука?
16. Какие требования предъявляются к изготовке «лежа» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
17. Какие требования предъявляются к изготовке «стоя» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
18. Какие требования предъявляются к изготовке «с колена» при стрельбе из малокалиберной винтовки?
19. Какие подготовительные упражнения используются при начальном обучении стрельбе из малокалиберной винтовки?
20. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательного упражнения MB-9 (FR60PR)?

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований,

- Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
 5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
 - 6.. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
 7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
 8. Функции спортсмена.
 9. Планирование спортивной тренировки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине модулю Спортивно-педагогическое совершенствование (ТиМ стрелкового спорта) для студентов ИСиФВ 2 курса 12 группы обучающихся по направлению 49.03.01 профилю спортивная подготовка дневной и заочной формы обучения.

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта.
Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября 2017 г. по 29 июня 2018 г.
Форма промежуточной аттестации – экзамен 2 полугодие

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|-------|--|------------------|-------------------|
| 1. | Посещение занятий | Весь период | 20 |
| 2. | Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из : - пневматического пистолета - м/к пистолета | В течение года | 10 10 |
| 3. | Педагогическое совершенствование: - проведение занятий по стрельбе из пневматического пистолета. - проведение занятий по стрельбе из м/к пистолета в различных упражнениях | В течение года | 10 10 |
| 4. | Судейство соревнований по стрельбе из пневматического и м/к пистолетов . | | 10 |
| 5. | | июнь | 10 |
| 6. | Сдача экзамена | 05.06 -10.06 | 20 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от

максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся Экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2 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 |

3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Овладеть техникой стрельбы из пистолетов.
4. Выполнить нормативные требования III разряда в стрельбе из пистолета (для стрелков - винтовочников).
5. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) владение строевыми командами; построения и перестроения группы; б) объяснение и показ элементов техники стрельбы в пистолетных упражнениях: изготовление, управление дыханием, прицеливание, управление спуском; в) обучение элементам техники

стрельбы; г) определение и исправление ошибок в технике выполнения выстрела; д) разборка, сборка, чистка, смазка оружия; е) уход за местом занятий; ж) составление конспекта занятий для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия; з) проведение одной из частей занятия; проведение разминки; и) судейство соревнований.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

1. Какие существуют разновидности изготовок для стрельбы из малокалиберной винтовки в положении «лежа»?
2. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «лежа»?
3. Как осуществляется выбор наиболее рациональной изготовки для выполнения упражнения МВ-9 (FR60PR), с учетом морфофункциональных особенностей спортсмена?
4. Какие особенности техники зрительного прицеливания существуют в зависимости от вида прицельных приспособлений при стрельбе из малокалиберной винтовки?
5. Как подбирается размер диоптра прицела для стрельбы из малокалиберной винтовки?
6. Какие наиболее распространенные технические ошибки допускают спортсмены на начальном этапе обучения стрельбе из малокалиберной винтовки?
7. Опишите методы контроля, анализа и исправления технических ошибок на начальном этапе обучения спортивной стрельбе?
8. Какие варианты техники управления спуском Вам известны, какие требования предъявляются к данному элементу техники выстрела?
9. Какова последовательность обучения стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена» (упражнения, временные ограничения при освоении данной изготовки, технические ошибки, методы их устранения)?
10. Какие существуют разновидности изготовок в положении «с колена» для стрельбы из малокалиберных винтовок?
11. Каковы особенности использования ружейного ремня и стрелкового костюма при стрельбе из малокалиберной винтовки в положении «с колена»?
12. Каковы положение различных частей тела стрелка при стрельбе, кинематика суставных звеньев, работа опорно-двигательного аппарата для поддержания позы в положении «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
13. Какими средствами и методами достигается устойчивость системы «тело стрелка - оружие» в изготовке «стоя» для стрельбы из малокалиберной винтовки?
14. Каковы особенности техники стрельбы в положении стоя в зависимости от вида оружия (малокалиберная произвольная винтовка, стандартная винтовка армейских образцов)?
15. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений МВ-6 (FR3X40) и МВ-5 (STR3X20)?
16. Каковы особенности техники стрельбы из пневматической винтовки?
17. Каков регламент и последовательность выполнения соревновательных упражнений ВП-6 (AR60) и ВП-4 (AR40)?
18. Опишите последовательность обучения стрельбе из пневматической винтовки, какие для этого используются средства и методы?
19. Как эффективно использовать стрелковый костюм для повышения результативности стрельбы в положении «стоя» (требования по официальным Правилам соревнований по пулевой стрельбе к экипировке спортсменов)?

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 2 КУРСА

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).

2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
8. Функции спортсмена.
9. Планирование спортивной тренировки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (ТиМ стрелкового спорта) для студентов ИСиФВ 3 курса 12 группы обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной и заочной формы обучения

21. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: с 01 сентября 2017 г. по 29 июня 2018г.

Форма промежуточной аттестации – экзамен 6 семестр

22. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|--------------|--|-------------------------|--------------------------|
| 1. | Посещение занятий | Весь период | 20 |
| 2. | Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пистолетов или стрельбе из лука: - использование тренажерных комплексов в тренировке Подбор методик. Стрельба на результат. Выполнение зачетного норматива | С 1-16 неделю | 10 10 |
| 3. | Педагогическое совершенствование: - составление плана-конспекта - составление документов планирования тренировочного процесса. Контрольные задания | | 10 10 |
| 4. | Сдача ОФП (обязательно) | 12.06-17.06 | 20 |
| 5. | Сдача экзамена | | 20 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2 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 |

3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, утвержденные кафедрой.
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) составление конспекта урока для проведения занятий с юными стрелками; б) овладение основными методами отбора в ДЮСШ; в) овладение основными средствами и методами для тренировки учащихся ДЮСШ; г) овладение методами измерения специальных качеств стрелка.

5. Подтвердить выполнение нормативных требований в избранном виде стрельбы.
6. Участвовать в соревнованиях по стрельбе не менее 4-х раз.
7. Участвовать в судействе не менее двух раз.
8. Получить звание судьи.
9. Представить дневник спортивной тренировки с подсчитанной нагрузкой по тренировкам, недельным и месячным циклам.
10. Представить анализ годовой тренировочной нагрузки в соответствии с заданием преподавателя.
11. Представить индивидуальные планы спортивной тренировки: годичный план, рабочие планы на каждый месяц тренировочных занятий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

Что включают в себя меры безопасности при подготовке к выполнению стрелкового упражнения?

1. Какие существуют голосовые команды, визуальные и звуковые сигналы для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия в стрелковых галереях и на стрельбищах?
2. Каков порядок получения и сдачи оружия и патронов спортсменом в комнате хранения оружия (КХО)?
3. Что входит в обязанности спортсмена для обеспечения безопасности при использовании короткоствольного огнестрельного оружия?
4. Что входит в обязанности руководителя стрельб для обеспечения безопасности спортсменов, судей и зрителей?
5. В чем заключаются меры по обеспечению безопасности при техническом обслуживании, мелком ремонте и наладке пистолетов и револьверов?
6. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-5?
7. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-5?
8. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
9. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении прицельного выстрела по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
10. Какие технические требования предъявляются к собственно-зрительному прицеливанию, при выполнении прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
11. В чем техническая особенность изготовления и удержания пистолета при стартовой готовности во второй части (скоростная стрельба) упражнения МП-5?
12. Какие существуют специальные физические упражнения для воспитания статической выносливости стрелка-спортсмена?
13. Какими физическими характеристиками определяется оптимальность техники выполнения прицельного выстрела из пистолета по мишени с черным кругом (мишень №4), и по появляющейся мишени (мишень №5)?
14. Как засчитывается пробоина (удлиненный контур пробоины), сделанная в бумажной мишени в момент поворота механической установки? Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-8?
15. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-8?

16. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из скоростного малокалиберного пистолета по появляющейся мишени (мишень №5)?
17. Какие технические требования предъявляются к удержанию пистолета, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов по появляющейся мишени (мишень №5)?
18. Какие технические требования предъявляются к управлению дыхательными движениями, при выполнении серии прицельных скоростных выстрелов в упражнении МП-8?
19. Какова временная характеристика оптимальной техники выполнения серии выстрелов в 8-ми, 6-ти и 4-х секундных сериях?
20. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового соревновательного упражнения МП-8?

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
 1. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
 2. Функции спортсмена.
 3. Планирование спортивной тренировки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (стрелковые виды спорта) для студентов института СиФВ 4 курса 12 группы обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 01 сентября 2017 г. по 13 мая 2018 г.

Форма промежуточной аттестации: экзамен 8 семестр

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|----|---|------------------|-------------------|
| 1. | Посещение занятий | В течение года | 20 |
| 2. | Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пистолетов или стрельбе из лука | с 1-15 неделю | 20 |
| 3. | Педагогическое совершенствование. Устный опрос | С 20-24 неделю | 20 |
| 4. | Зачёт судейство соревнований | 34 неделя | 20 |

| | | | |
|-------|----------------|--|------------|
| 5. | Сдача экзамена | | 20 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2 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 |

3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, утвержденные кафедрой.

4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) умение пользоваться основными методами отбора в сборные команды ДСО и ведомств; б) приобретение знаний, умений и навыков для использования основных средств и методов тренировки со спортсменами различного уровня подготовленности; в) составление документов планирования учебно-тренировочной работы; г) овладение навыками регуляции эмоциональных состояний стрелков высокой и высшей спортивной квалификации; д) составление документов планирования по учебной практике и представление их в качестве отчета.

5. Подтвердить выполнение нормативных требований в избранном виде стрельбы.

6. Участвовать в соревнованиях по стрельбе не менее 3-х раз.

7. Участвовать в судействе соревнований по стрельбе не менее 2-х раз.

8. Иметь судейскую категорию.

9. Представить дневник спортивной тренировки с подсчитанной нагрузкой по тренировкам, недельным и месячным циклам.

10. Представить анализ годовой тренировочной нагрузки в соответствии с заданием преподавателя.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

1. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
2. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
3. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
4. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
5. Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?
6. В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
7. Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
8. Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
9. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?
10. Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?
11. Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
12. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
13. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
14. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
15. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).

2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
 1. Техника безопасности при обращении с оружием
 5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
 - 6.. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
 7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
 8. Функции спортсмена.
 9. Планирование спортивной тренировки.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Спортивно-педагогическое совершенствование (стрелковые виды спорта) для студентов ИСиФВ 5 курса 12 группы обучающихся по специальности 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» очной и заочной формы обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра ТиМ стрелковых видов спорта

Сроки изучения дисциплины: 01 сентября 2017 г. по 13 мая 2018 г.

Форма промежуточной аттестации: экзамен 8 семестр

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Количество баллов |
|--------------|---|------------------|-------------------|
| 1. | Посещение занятий | В течение года | 20 |
| 2. | Совершенствование технико-тактического мастерства в стрельбе из пистолетов или стрельбе из лука | с 1-15 неделю | 20 |
| 3. | Педагогическое совершенствование. Устный опрос | С 20-24 неделю | 20 |
| 4. | Зачёт судейство соревнований | 34 неделя | 20 |
| 5. | Сдача экзамена | | 20 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| Набранные баллы | <51 | 51-60 | 61-67 | 68-84 | 85-93 | 94-100 |
| Словесно-цифровое выражение оценки | 2 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 |

3. Зачетные требования

1. Сдать зачет по пройденным темам.
2. Получить положительную оценку по учебной практике.
3. Выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, утвержденные кафедрой.
4. Выполнить требования по овладению профессионально-педагогическими знаниями, умениями и навыками: а) умение пользоваться основными методами отбора в сборные команды ДСО и ведомств; б) приобретение знаний, умений и навыков для использования основных средств и методов тренировки со спортсменами различного уровня подготовленности; в) составление документов планирования учебно-тренировочной работы; г) овладение навыками регуляции эмоциональных состояний стрелков высокой и высшей спортивной квалификации; д) составление документов планирования по учебной практике и представление их в качестве отчета.
5. Подтвердить выполнение нормативных требований в избранном виде стрельбы.
6. Участвовать в соревнованиях по стрельбе не менее 3-х раз.
7. Участвовать в судействе соревнований по стрельбе не менее 2-х раз.
8. Иметь судейскую категорию.
9. Представить дневник спортивной тренировки с подсчитанной нагрузкой по тренировкам, недельным и месячным циклам.

10. Представить анализ годовой тренировочной нагрузки в соответствии с заданием преподавателя.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ (ЭКЗАМЕНУ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ 5 КУРСА

15. Какое устройство и тактико-технические характеристики имеют современные скоростные малокалиберные пистолеты?
16. Каковы условия и регламент выполнения стрелкового упражнения МП-6?
17. Какова методическая последовательность обучения выполнению стрелкового упражнения МП-6?
18. Какие технические требования предъявляются к изготовке стрелка, при выполнении прицельного выстрела из произвольного малокалиберного пистолета на 50 метров?
19. Какие требования предъявляются к психическому состоянию спортсмена для выполнения упражнения МП-6?
20. В чем отличие техники стрельбы из стандартного малокалиберного и произвольного пистолета?
21. Какие существуют упражнения для воспитания специальной устойчивости изготовления для стрельбы из матчевого пистолета?
22. Какие требования предъявляются к индивидуальным рукояткам произвольных малокалиберных пистолетов?
23. Какие команды и сигналы подаются на огневом рубеже при выполнении стрелкового упражнения МП-6?
24. Какие тактико-технические характеристики и устройство имеют современные произвольные малокалиберные пистолеты?
25. Чем отличаются условия проведения квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
26. Какие объективные и субъективные факторы влияют на результат финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?
27. Какие требования предъявляются к функциональному состоянию стрелка для результативной стрельбы в финале соревнований?
28. В чем отличие тактики квалификационной и финальной стрельбы из пистолета?
29. Чем должны быть технически оснащены тир и стрельбища, для проведения финальных стрельб в олимпийских упражнениях из пистолета?

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 5 КУРСА

1. Материальная часть оружия (на примере всех видов стрелкового спортивного оружия).
2. Внутренняя и внешняя баллистика пулевого выстрела или баллистики полета стрелы.
3. Прикладные виды спортивной стрельбы, правила соревнований, Мишенное оборудование, экипировка.
4. Техника безопасности при обращении с оружием
5. Набор учащихся в ДЮСШ, организация и отбор.
6. Особенности физической подготовки стрелков на этапе начального обучения
7. Функции тренера по стрелковым видам спорта.
8. Функции спортсмена.
9. Планирование спортивной тренировки.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно педагогическое совершенствование».

Основная литература

1. Шилин Ю.Н. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: (учебное пособие) /Шилин Ю.Н., Белевич Е.Н./; М., ТВТ Девизион, 2011, 280 с.
2. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба (учебное пособие) /Шилин Ю.Н., Насонова А.А./; М., ТВТ Дивизион, 2012, 319с.
3. Золотарев И. Пулевая стрельба /учебно-методическое пособие/ . Золотарев И. Стрелковый Союз России, ОАО Банк Зенит, 2010, с.313.

Дополнительная литература

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука / Богданов Анатолий Иванович. – М. : ФИС, 1971. – с. : ил.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1977. – 262 с. : ил.
3. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Вайнштейн Л.М. – М : ДОСААФ, 1981. – 142 с.
4. Володина И.С. Планирование спортивной тренировки стрелков-пулевиков : лекция для студентов ГЦОЛИФКа / И.С.Володина; Гос. Центр. ордена Ленина ин-т физ. Культуры. – М., 1986. – 34 с.
5. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена : учебн. Пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК / И.С.Володина ; Рос. Гос. Акад. Физ. Культуры. – М., 1995. – 117 с. : ил.
4. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту : учеб. Пособие / Бабушкин Г.Д – Омск: ОГИФ, 1985. – 85 с.
5. Блудов Ю.М. Личность в спорте : Очерки исслед. Психологии спортсмена /Блудов Юрий Матвеевич, Плахтиенко Виктор Александрович. - М.: Сов. Россия, 1987. – 154с.
6. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выявления и исправлений ошибок в технике стрельбы из лука: метод. разработ. И для студентов специализации и слушателей фак. усовершенствования ГЦОЛИФКа / Л.Л. Десятникова ; Гос. центр.ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1987. – 27с.
7. Гачечиладзе Я.В. Физическая подготовка стрелка / Гачечиладзе Я.В., Орлов В.А. – М.: ДОСААФ, 1984. – 112 с.
8. Жилина М.Я Методика тренировки стрелка-спортсмена / Жилина М.Я. – М.: ДОСААФ, 1986. – 104 с.
9. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / Иткис М.А. – М.: ДОСААФ, 1982. – 128 с.
10. Стрельба из лука : прогр. для детско-юношеских спорт. щкол, специализированных детско-юнош. школ олимпийского резерва и щкол высшего спорт. мастерства. – Утв. 4 июля 1977 г. – М.: б. и., 1977. – 54 с.
11. Стрелковый спорт и методика преподавания : учеб. для студентов пед. фак. ин-тов физ. культуры / ред. Корх А.Я. – М. : ФиС, 1986. – 144 с. : табл.
12. Спортивная стрельба : учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. канд. пед. наук, доц., засл. тренера РСФСР А.Я.Корха. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.: ил. – оцифр. – 0.95: беспл.
13. Корх А.Я. Психолого-педагогическая характеристика деятельности и личности тренера: Метод. разработ. для студентов, слушателей фак. усовершенствования и фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / А.Я.Корх, - М., 1986. – 39 с.
14. Корх А.Я. Комплексный контроль в пулевой стрельбе: Методическая рекомендация.../ ГЦОЛИФК.- М.: б. и., 1987. – 65 с.

15. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность / Корх А.Я. – М.: Терра-спорт, 2000. – 118 с.: табл.
16. Корх А.Я. Организация самостоятельной работы в физкультурных вузах (творческая тетрадь): Метод. разработка для студентов, слушателей ФПК руководящих работников, фак. усовершенствования тренеров. ФПК преподавателей. ВШТ / Корх А.Я., Скальская Е.Д. – М.: ГЦОЛИФК, 1989. – 50 с.
17. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / Корх А.Я. – М.: ДОСААФ, 1975. – 70 с.: ил.
18. Стендовая стрельба : поурочная прогр. для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки). – М.: б. и., 1985. – 156 с.
19. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения : кн.для учителей школ, препод. сред. спец. И вузов: Учеб.-метод. лит. / Моск. психолог.-соц. ин-т. – М.: Флинта, 1998. – 364 с.: табл.
20. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л.Ханин. – М.: ФиС, 1980. – 208 с.
21. Шилин Ю.Н. Регуляция психических состояний стрелков из лука: метод. рекомендации для студентов специализации и слушателей ФПК ГЦОЛИФКа / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Ставицкий К.Р.; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 30 с.
22. Шилин Ю.Н. Сам себе психолог : (учебн.-метод. пособие) / Ю.Н.Шилин. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. – 104 с.: ил.
23. Стрельба из лука : учеб. прогр. ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (норматив. Ч.) / Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту. – М.: Сов. спорт, 1990. – 10 с.
24. Шилин Ю.Н. Стрельба из лука: физкультур.-пед. совершенствование: прогр. дисциплины вуз. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 – физ. культура и спорт / (Шилин Ю.Н., Воропаева Е.В.) : Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –М.: (Физ. культура). 2007. – 20 с.: табл.
25. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба / А.А.Юрьев – изд. 3-е. перераб. и доп. – М.: ФиС, 1973. – 431 с. : ил.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания: (факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности) / Ильин Е.П. _ М.: Просвещение, 1983. – 223 с.
27. Иванова М.П. Изменение коркового моторного потенциала под влиянием под влиянием психорегулирующих тренировок для повышения спортивных результатов / Иванова М.П., Шилин Ю.Н.// Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 12. – с. 20-21.
28. Козин А.П. Психогигиена спортивной деятельности / А.П.Козин. – Киев: Здоровья, 1985. – 128 с.
29. Фарфель В.С. Значение силы, силовой выносливости и управления силой в стрельбе из лука /Фарфель В.С., Струк Б.И., Панышко Ю.Д.//Теория и практика физ. культуры. – 1975. - № 1. – с. 13-16.
30. Шилин Ю.Н. Методы регуляции эмоционального состояния стрелков из лука высокой квалификации в период предсоревновательной подготовки и выступлений : автореф. дис. ... канд. пед. наук /Шилин Ю.Н.; ВНИИФК. – М., 1984. – 22 с.
31. Шилин Ю.Н. Приемы психорегуляции для повышения помехоустойчивости стрелков из лука / Шилин Ю.Н., Худадов Н.А., Женин С.Я. // Теория и практика физ. культуры. – 1983. - № 5. –с. 8-10.
32. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. : лекция для студентов специализации РГАФК / Шилин Ю.Н., Лаптев А.П.; РГАФК. – М., 1997. – 62 с.
33. Шилин Ю.Н. Особенности тактической подготовки стрелков из лука / Ю.Н. Шилин // Детский тренер. - № 3. – с. 58-70.

34. Пулевая стрельба: пример. прог. спорт. подгот. Для ДЮСШ, СДЮШОР и училищ олимп. резерва, шк. высш. спорт. мастерства : доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / (под общ. Ред. А.А. Насоновой, спецред. прогр. Д.А.Тышлером) ; федер. агенство по физ. культуре и спорту. – М. : Сов. Спорт, 2005. – 246 с. табл.
35. Байдыченко Т.В. Оценка точности у спортсменов стрелков из лука. Методические рекомендации
Дании для магистров. М., РГУФКСМиТ. 2017. - 39 с.
36. Байдыченко Т.В. Концептуальный подход к индивидуальной наладке оружия в стрельбе
Из лука./Т.В.Байдыченко, В.В.Лысенко, А.Ю.Бородин.//Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.- М.:РГУФКСМиТ, 2011.-№2.(21).
37. Байдыченко Т.В. Исследование соревновательной деятельности стрелков- лучников высокой квалификации./Т.В.Байдыченко, К.А. Волкова. // Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ, 2010г. - 14.
38. Байдыченко Т.В. Изучение факторов влияющих на устойчивость системы «Стрелок-оружие» в стрельбе из лука/ Т.В. Байдыченко, В.В. Лысенко // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - М.: РГУФКСиТ, 2010. - № 3 (18).
39. Байдыченко Т.В. Особенности психомоторных способностей для совершенствования технической подготовленности спортсменов-стрелков из лука / Байдыченко Т.В., Лысенко И.А. // Спортивный психолог. - 2013. - N 1 (28). - С. 22-27.
40. Байдыченко Т.В. Усовершенствование координационных способностей стрелков-лучников высокой квалификации / Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. –Київ.- 2011. - №4. - 114 с.
41. Байдыченко Т.В. Совершенствование технической подготовленности спортсменов, стрелков из классического лука=Improving the technical performance of the athletes, classic bow shooters/Байдыченко Татьяна Владимировна, Архипова Екатерина Алексеевна, Шакиров Рэм Вилурович// Научно-теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта.-2014.- №3(109).-С.19-25.
42. Байдыченко Т.В. Оптимизация методики отбора высококвалифицированных спортсменов на официальные международные старты (на примере расчета рейтинга для членов сборной команды России по стрельбе из лука) =Optimization of the selection methodology of elite athletes for official international competitions(in this case, calculating the rating for the members of the Russian national team in archery)/Байдыченко Татьяна Владимировна, Лысенко Валерий владимирович//Экстремальная деятельность человека Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта.-2014.-№3(32).-С.53-59.
43. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006. – 135
44. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортшкол РФ. Методические рекомендации.- М.: Советский спорт, 2007
45. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт , 2005. - 820 с.

46. Полякова Т.Д. Участие сенсорных систем в управлении движениями стрелка / Т.Д. Полякова // Учеб.-метод. пособие. - Минск: Респ. метод. каб. по физ. культ. и спорту, 1992. - 41 с.

47. Садовский Е. Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах / Е. Садовский. – Biala Podlaska: Zamiejscowy Wydzial Wychowania Fizycznego. – 2003. – 384 с.

48. Стрелковый спорт (стрельба из лука): Программа дисциплин по выбору цикла СД для студентов, обучающихся по направлению 0322100.62 Физическая культура и специальности 032101.65 Физическая культура и спорт. - М.: ГРУФКСМиТ, 2011. - 14с.

49. Шестаков М.П. Использование стабилотрии в спорте: [моногр.] / М.П. Шестаков. - М.: ТВТ Дивизион, 2007. - 106 с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Библиотека электронных книг
http://publ.lib.ru/ARCHIVES/B/BERNSHTEYN_Nikolay_Aleksandrovich/_BernshTEYN_N.A..html#01

2. Стрелковый интернет портал
<http://www.arcohunter.ru/stati/16/>

3. Видеоролики по наладке луков
<http://www.archery-sila.ru/fotovideo/video/viewvideo/244/raznoe/super-3d-animacziya-klassicheskij-luk-olimpik.html>

4. Методика совершенствования точности движений
http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/84

5. Развитие координационных способностей
http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/81

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

7. ЕВСК (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska>).

8. Официальный сайт Российской Федерации стрельбы из лука – archery.su

9. Научно-популярный фильм о стрельбе из лука «В яблочко», 2013.-60мин. -Ok.ru

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 .

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКО ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. средства защиты слуха (активные наушники);
2. средства защиты зрения (защитные стрелковые очки);
3. зрительные трубы;
4. секундомеры многофункциональные;
5. малокалиберные стандартные спортивные винтовки калибра 5,6мм;
6. пневматические спортивные газобаллонные винтовки калибра 4,5мм;

7. оборудование для заряжания газобаллонных спортивных винтовок (компрессор, переходники);
8. спортивные патроны калибра 5,6 мм;
9. пульки для пневматических винтовок калибра 4,5мм;
10. наборы мушек и целиков различных размеров;
11. стрелковые электронные тренажеры «СКАТТ»;
12. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из малокалиберных винтовок;
13. стрелковые мишенные электромеханические установки для стрельбы из пневматических винтовок;
14. стрелковые костюмы;
15. стрелковые ботинки;
16. ружейные ремни;
17. стрелковые винтовочные перчатки;
18. стрелковые валики (подголенники);
19. стрелковые коврики;
20. бумажные рулонные мишени для электромеханических установок;
21. бумажные мишени для пневматических винтовок;
22. стрелковый 50-ти метровый тир, оборудованный для стрельбы из спортивных винтовок;
23. охраняемая комната хранения оружия и патронов (КХО);
24. оружейная мастерская для мелкого ремонта и наладки спортивных винтовок и луков;
25. спортивные луки и стрелы;
26. экипировка для стрельбы из лука;
27. мишенные стенды (маты) для стрельбы из лука;
28. учебный класс, оборудованный для использования компьютерных технологий и просмотра учебных видеофильмов;
29. набор плакатов обучающих технике стрельбы из винтовки и лука;
30. материалы и оборудование для чистки и обслуживания оружия;
31. набор судейских инструментов, применяемых в стрелковом спорте;
32. документация для обеспечения практических стрельб, в соответствии с требованиями российского законодательства, регламентирующего оборот оружия и патронов;
33. оргтехника.

Расчет необходимого количества оружия и патронов для практических учебных занятий на первом году обучения

| |
|-------------------|
| СПОРТИВНОЕ ОРУЖИЕ |
|-------------------|

| | |
|--|------------|
| (количество на одного обучающегося в год) | |
| Спортивная винтовка 5,6 мм | 1 шт. |
| Спортивная пневматическая винтовка 4.5 мм | 1 шт. |
| ПАТРОНЫ, ПУЛИ (количество на одного занимающегося на один год) | |
| Патроны спортивные 5,6 мм | 2 тыс.шт. |
| Пули к пневматическому оружию 4,5 мм | 1 тыс. шт. |

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра ТиМ Стрелковых видов спорта

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

«Б1.В.ОД.11 Теория и методика избранного вида спорта (стрелковый 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.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(Тяжелoaтлетические виды спорта)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения:
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)
Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич – кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева;
Громов Василий Андреевич – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат). Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Биохимия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тяжелоатлетическим видам спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|-----------------------------|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ОПК-2 | Знать: - основы дидактики; | 4 | | 6 |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов. | | | |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 6 | | 8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии. | 6 | | 8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор средств и методов оценки | | | |

| | | | | |
|--------------|--|------|--|-------|
| | <p>физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. | | | |
| ОПК-8 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 6 | | 8 |
| ПК-10 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. <p>Владеть:</p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению</p> | 6, 8 | | 8, 10 |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | | | |
| ПК-11 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. <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). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 6 | | 8 |
| ПК-14 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. <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. | 4 | | 6 |
| ПК-15 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и | 6 | | 8 |

| | | |
|---|--|--|
| результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. | | |
| Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. | | |
| Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. | | |

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)»

4.1 Заочное обучение (ускоренное обучение на базе ВПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 1-2 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 4 | 76 | - | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по ТАВС | 1 | - | 2 | - | - | |

| | | | | | | | | |
|----------------|---|------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|----------------|
| 1.2 | Изучение инструкций по технике безопасности и подготовка мест занятий по ТАВС | 1 | - | 2 | - | - | | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 1 | - | - | 76 | - | | |
| 2. | Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС | 1 | - | 4 | - | - | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 1 | - | 4 | - | - | Экзамен | |
| 3. | Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 6 | 75 | - | | |
| 3.1 | Занятия по анализу уровня технической подготовленности в ТАВС | 2 | - | 6 | - | - | | |
| 3.2 | Занятия ТАВС | 2 | - | - | 75 | - | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 4 | - | - | | |
| 4.1 | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС | 2 | - | 4 | - | - | | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 2 | - | - | | |
| 5.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-ассистента, судьи на дубль-протоколе и бокового рефери | 2 | - | 2 | - | - | | |
| II курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 3-4 | - | 20 | 151 | 9 | | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 4 | 76 | - | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по ТАВС | 3 | - | 4 | - | - | | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 3 | - | - | 76 | - | | |

| | | | | | | | |
|-----------------|---|------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 3 | - | 4 | - | - | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | 3 | - | 4 | - | - | |
| 3. | Освоение методик технической подготовки в ТАВС | 4 | - | 6 | - | - | Экзамен |
| 3.1 | Занятия по анализу техники и тактики в ТАВС | 4 | - | 2 | - | - | |
| 3.2 | Методики обучения упражнениям ТАВС | 4 | - | 4 | - | - | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 4 | - | 4 | 75 | - | |
| 4.1 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в ТАВС | 4 | - | 4 | - | - | |
| 4.2 | Занятия ТАВС | 4 | - | - | 75 | - | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | 2 | - | - | |
| 5.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве рефери на помосте, ведущего секретаря в ТАВС | 4 | - | 2 | - | - | |
| III курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 5-6 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 6 | 76 | - | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по ТАВС | 5 | - | 4 | - | - | |
| 1.2 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 2 | - | - | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 5 | - | - | 76 | - | |

| | | | | | | | |
|----------------|---|------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 4 | - | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 4 | - | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 6 | 75 | - | Экзамен |
| 3.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 6 | - | 4 | - | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 6 | - | 2 | - | - | |
| 3.3 | Занятия ТАВС | 6 | - | - | 75 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 4 | - | - | |
| 4.1 | Формирование навыков судейства в качестве ведущего секретаря и технического контролёра | 6 | - | 4 | - | - | |
| IV курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 7-8 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 7 | - | 4 | 95 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 4 | - | - | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 7 | - | - | 95 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 7 | - | 4 | 14 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 4 | 14 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 8 | - | 6 | 16 | - | |
| 3.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 8 | - | 4 | 10 | - | Экзамен |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 8 | - | 2 | 6 | - | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|--|------------|----------|-----------|------------|-----------|
| 4. | Организация и проведение соревнований | 8 | - | 6 | 26 | - |
| 4.1 | Разработка и написание положений о соревнованиях по ТАВС | 8 | - | 2 | 10 | - |
| 4.2 | Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС | 8 | - | 2 | 10 | - |
| 4.3 | Организация и проведение соревнований по ТАВС | 8 | - | 2 | 6 | - |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-8 | - | 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).

1 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Постановка задач подготовительной части занятий в ТАВС (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
2. Общие требования к технике безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
3. Спортивный зал для ТАВС, инвентарь и оборудование.
4. Санитарно-гигиенические требования к помещениям.
5. Техника безопасности при обслуживании инвентаря и оборудования.
6. Способы безопасной организации проведения учебно-тренировочных занятий.
7. Приёмы страховки и само страховки при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
8. Методика составления комплексов упражнений аэробного характера для занятий ТАВС.

9. Методика составления комплексов гимнастических упражнений и упражнений игрового характера общефизической направленности для занимающихся различного возраста, в группах различного уровня подготовленности, различного пола.

10. Перенос навыков из различных видов спорта и физкультурной деятельности применительно к ТАВС.

11. Сенситивные периоды развития физических качеств при составлении комплексов упражнений.

12. Проверка уровня общефизической подготовленности по контрольным упражнениям.

13. Контроль технического мастерства с помощью фото- и видеоаппаратуры, без фото- и видеоаппаратуры с использованием специальных протоколов и таблиц оценки.

14. Методика анализа уровня технической подготовленности с помощью аппаратно-методического комплекса или комплексной инструментальной методики.

15. Цели и задачи индивидуального и группового планирования.

16. Составление плана-конспекта или программы занятий общефизической и оздоровительной направленности с использованием упражнений скоростно-силового характера.

17. Индивидуальное планирование для различного контингента и в различных условиях проведения занятий.

18. Комплексы упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС в профессионально-прикладных и реабилитационных целях, в целях коррекции массы тела.

19. Функциональные обязанности судьи-ассистента.

20. Порядок взаимодействий бригады ассистентов.

21. Функциональные обязанности судьи на дубль-протоколе.

22. Правила и порядок заполнения дубль-протокола.

23. Функциональные обязанности бокового рефери.

24. Пользование судейской сигнализацией.

25. Правила безопасности при нахождении в зоне соревнований.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

2 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Начальное обучение в ТАВС.

2. Применение дидактических принципов при обучении в ТАВС.
 3. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения в ТАВС от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
 4. Элементы программирования обучения в ТАВС.
 5. Характеристика основных документов, регламентирующих работу ДЮСШ по тяжёлой атлетике.
 6. Содержание и формы воспитательной работы с юными тяжелоатлетами.
 7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
 8. Использование технических средств обучения при подготовке к соревнованиям в ТАВС.
 9. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в ТАВС.
 10. Требования, предъявляемые в ТАВС к личности спортсмена.
 11. Характеристика основных методов исследования, используемых в ТАВС.
 12. Самостоятельное проведение основной и заключительной частей занятий по ТАВС.
 13. Конспект комплекса упражнений с отягощениями по специальной физической подготовке в ТАВС.
 14. Проведение контрольного занятия по специальной физической подготовке в ТАВС.
 15. Анализ тактики ведения спортивной борьбы в тяжёлой атлетике или в пауэрлифтинге.
 16. Судейство соревнований в качестве судей-ассистентов, рефери на помосте, ведущих секретарей по ТАВС.
 17. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.
- В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

3 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Анализ тренировочных нагрузок в соответствии с программой ДЮСШ по тяжёлой атлетике для учебно-тренировочных групп.
2. Анализ содержания занятия по общей физической подготовке.
3. Анализ содержания занятия по совершенствованию технического мастерства.

4. Анализ содержания занятия по специальной физической подготовке.
5. Стратегия и тактика в поведении на соревнованиях в ТАВС.
6. Средства тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
7. Методы воспитания скоростно-силовых способностей в ТАВС.
8. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в ТАВС.
9. Средства и методы технической подготовки в ТАВС, применение технических средств и специальной аппаратуры.
10. Роль и значение тактической подготовки в ТАВС.
11. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по ТАВС.
12. Содержание интеллектуальной подготовки тяжелоатлета.
13. Значение и виды соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в тяжелоатлетических видах спорта.
15. Характеристика тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта (критерии и параметры).
16. Основные пути отбора при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта на различных этапах подготовки.
17. Содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах ДЮСШ по тяжёлой атлетике.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

4 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Критерии отбора в ГСС по тяжёлой атлетике.
2. Учёт особенностей физического и психического развития занимающихся в ГСС.
3. Учёт влияния занятий тяжёлой атлетикой на организм спортсменов.
4. Организация врачебного контроля над занимающимися.
5. Организация учебно-тренировочной работы в ГСС. Соотношение общей и специальной физической подготовки.
6. Планирование структуры тренировки, дозировки (и её коррекции) тренировочной нагрузки.
7. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.

8. Планирование воспитательной работы в процессе занятий.
 9. Количественные и качественные характеристики тренировочной нагрузки.
 10. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки.
 11. Диапазон изменения параметров нагрузки в различных мезоциклах, блоках, отдельных тренировочных уроках.
 12. Соотношение параметров нагрузки в группах упражнений, средствах подготовки, зонах интенсивности.
 13. Анализ влияния параметров нагрузки на рост спортивных результатов.
 14. Определение уровня работоспособности спортсменов ТАВС с помощью различных медико-биологических тестов.
 15. Хронометрирование учебно-тренировочного занятия. Подготовка необходимого инструмента и документации: секундомера, протокола хронометрирования.
 16. Расчёт общей и моторной плотности занятия, расчёт доли средств подготовки.
 17. Хронометрирование занятий по ТАВС по видеозаписи.
 18. Основные разделы положения о соревнованиях в различных видах ТАВС.
 19. Цели и задачи соревнований в ТАВС, весовые категории, количество участников в составе команды, условия определения победителей в личном и командном зачёте, порядок награждения призёров и победителей, условия финансирования соревнований (в том числе прибывших команд).
 20. Смета расходов на проведение соревнований по ТАВС.
 21. Состав главной судейской коллегии.
 22. Функциональные обязанности главного судьи соревнований и его заместителей.
 23. Функциональные обязанности главного секретаря и его заместителей (секретариат).
 24. Функциональные обязанности жюри.
- В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0296-9.
2. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст] / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.
3. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСиТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
4. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.
5. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. – ISBN 5-85009-896-8.
6. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
7. Скотников, В.Ф. Тяжёлая атлетика [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с. – ISBN 5-9718-0005-1.
8. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.;

б) дополнительная литература:

1. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д.Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992. -112 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Делаваье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст] / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил. - ISBN 5-7905-4204-2.

5. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).
6. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
8. Полетаев, П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А.Полетаев: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2006. – 22 с.
9. Смирнов, В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: методическая разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В.Е.Смирнов, А.С.Медведев. – М., РИО РГАФК, 1997. – 60 с.
10. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст]: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0374-4.
11. Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы (перевод с английского) / Фредерик К. Хэтфилд. – Новый Орлеан, 1983. – изд. ассоциацией-федерацией культуризма Вост. Сибири и Дальнего Востока «Восток». – Красноярск, 1992. – 288 с.
12. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера / Б.И. Шейко – Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ Спорт Сервис. – М.: ОАО тип. Новости. – 544 с.

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

www.fitsport.ru
www.ironworld.ru
www.wikipedia.org

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое

совершенствование», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. Обучающие программы:

- Электронный учебник:

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. –М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

- Образовательные контентты:

Медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева и РГУФКСМиТ содержит:

– **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 «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

На лекциях сообщаются основные сведения по анатомо-физиологическим особенностям силовой тренировки с различным контингентом занимающихся, теоретико-методическим основам силовой тренировки, направленной на совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовок тяжелоатлета, особенностям построения тренировочного процесса с использованием различных тренировочных средств, основам рационального питания.

На практических занятиях осуществляется тренировочный процесс, направленный на совершенствование различных видов подготовленности студента с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок и т.п.

Одним из обязательных разделов работы является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими студентами: подготовка мест занятий, инвентаря. Это

один из важных методов трудового воспитания и профессионально-педагогической подготовки студентов.

Самостоятельная работа предполагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в ведущих клубах и коллективах физической культуры.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» на кафедре имеется следующие инвентарь и оборудование:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.

2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.

3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, ляжки тренировочные, магнезия

4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, имеются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 2 | Оформление рабочей тетради (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 3 | Собеседование по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | | 4 |
| 4 | Опрос по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | | 4 |
| 5 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 4 |
| 6 | Собеседование по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 7 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 8 | Контрольная работа по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | | 4 |
| 9 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 4 |
| 10 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | | 4 |
| 11 | Рабочая тетрадь по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 12 | Дневник тренировочной нагрузки | | 4 |
| 13 | Карта учёта КПШ в зонах высокой интенсивности | | 3 |
| 14 | Карта учёта динамики параметров тренировочной нагрузки | | 3 |
| 15 | Деловая игра «Участие в соревнованиях» | | 4 |

| | | | |
|--------------|---|--|-------------------|
| 16 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 17 | Деловая игра по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | | 4 |
| 18 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 4 |
| 19 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 20 | Сдача экзамена | | 20 |
| 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 5 |
| 2 | Опрос по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | | 5 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 6 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | | 6 |
| 5 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 6 |
| 6 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | | 6 |
| 7 | Расчетно-графическая работа по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | | 6 |
| 8 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 6 |
| 9 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 6 |
| 10 | Деловая игра по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | | 6 |
| 11 | Деловая игра по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | | 6 |
| 12 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 6 |
| 13 | Посещение занятий | | 10 |
| 14 | Сдача экзамена | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 10 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | | 10 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 5 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 10 |
| 6 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 7 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 10 |
| 8 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 9 | Сдача экзамена | | 20 |
| | ИТОГО: | | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение на базе ВПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 8 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 8 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 8 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | | 8 |
| 5 | Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований» | | 8 |
| 6 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 10 |
| 7 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 8 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 10 |
| 9 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 10 | Сдача экзамена | | 20 |
| | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(Тяжелотлетические виды спорта)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения:
заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 занимающихся на основе положений дидактики и 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);

– 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 (ускоренное обучения на базе ВПО)

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 1-2 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 4 | 76 | - | |
| 2. | Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС | 1 | - | 4 | - | - | |
| 3. | Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 6 | 75 | - | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 4 | - | - | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 2 | - | - | |
| II курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 3-4 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 4 | 76 | - | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 3 | - | 4 | - | - | |
| 3. | Освоение методик технической подготовки в ТАВС | 4 | - | 6 | - | - | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 4 | - | 4 | 75 | - | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|-----|---|----|-----|----|---------|
| 5. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | 2 | - | - | |
| III курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 5-6 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 6 | 76 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 4 | - | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 6 | 75 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 4 | - | - | |
| IV курс | Всего: 180 часов (5 з.е.) | 7-8 | - | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 7 | - | 4 | 95 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 7 | - | 4 | 14 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 8 | - | 6 | 16 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 8 | - | 6 | 26 | - | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-8 | - | 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 тяжелоатлетических видов
спорта им. А.С. Медведева**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(Тяжелая атлетика)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения:
очная (ускоренное обучение на базе СПО)
Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич – кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева;
Громов Василий Андреевич – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТиМ тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат). Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Биохимия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тяжелоатлетическим видам спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|-----------------------------|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ОПК-2 | Знать: - основы дидактики; | 4 | | 6 |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов. | | | |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 6 | | 8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии. | 6 | | 8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор средств и методов оценки | | | |

| | | | | |
|--------------|--|------|--|-------|
| | <p>физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. | | | |
| ОПК-8 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 6 | | 8 |
| ПК-10 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. <p>Владеть:</p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению</p> | 6, 8 | | 8, 10 |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | | | |
| ПК-11 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. <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). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 6 | | 8 |
| ПК-14 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. <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. | 4 | | 6 |
| ПК-15 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и | 6 | | 8 |

| | | |
|---|--|--|
| результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. | | |
| Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. | | |
| Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. | | |

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)»

4.1 Очное обучение (ускоренное обучение на базе СПО)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 261 час (7,25 з.е.) | 1-2 | - | 60 | 192 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 12 | 104 | - | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий по ТАВС | 1 | - | 10 | 20 | - | |

| | | | | | | | | |
|---|---|----------|----------|-----------|-----------|----------|--|----------------|
| 1.2 | Изучение инструкций по технике безопасности и подготовка мест занятий по ТАВС | 1 | - | 2 | 6 | - | | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 1 | - | - | 78 | - | | |
| 2. | Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС | 1 | - | 10 | 40 | - | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 1 | - | 10 | 40 | - | | |
| 3. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 1 | - | 8 | 48 | - | | |
| 3.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | 1 | - | 8 | 48 | - | | |
| Итого за 1 семестр: 108 часов (3 з.е.) | | | - | 30 | 78 | | | |
| 4. | Освоение методик обучения и совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 18 | 74 | - | | Экзамен |
| 4.1 | Занятия по анализу техники и тактики в ТАВС | 2 | - | 4 | - | - | | |
| 4.2 | Занятия по анализу уровня технической подготовленности в ТАВС | 2 | - | 4 | - | - | | |
| 4.3 | Методики обучения упражнениям ТАВС | 2 | - | 10 | - | - | | |
| 4.4 | Занятия ТАВС | 2 | - | - | 74 | - | | |
| 5. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 8 | 20 | - | | |
| 5.1 | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС | 2 | - | 4 | 10 | - | | |
| 5.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в ТАВС | 2 | - | 4 | 10 | - | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| 6.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-ассистента, судьи на дубль-протоколе и бокового рефери | 2 | - | 2 | 10 | - | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве рефери на помосте, ведущего секретаря в ТАВС | 2 | - | 2 | 10 | - | |
| Итого за 2 семестр: 153 часа (4,25 з.е.) | | | | 30 | 114 | 9 | |
| II курс | Всего: 99 часов (2,75 з.е.) | 3-4 | - | 60 | 30 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 24 | 15 | - | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по ТАВС | 3 | - | 20 | - | - | |
| 1.2 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 3 | - | 4 | - | - | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 3 | - | - | 15 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 3 | - | 6 | - | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 3 | - | 6 | - | - | |
| Итого за 3 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 15 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 4 | - | 14 | 15 | - | |
| 3.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 4 | - | 10 | - | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 4 | - | 4 | - | - | Экзамен |
| 3.3 | Занятия ТАВС | 4 | - | - | 15 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | 16 | - | - | |

| | | | | | | | |
|--|---|------------|----------|------------|------------|-----------|----------------|
| 4.1 | Формирование навыков судейства в качестве ведущего секретаря и технического контролёра | 4 | - | 16 | - | - | |
| Итого за 4 семестр: 54 часа (1,5 з.е.) | | | | 30 | 15 | 9 | |
| III курс | Всего: 360 часов (10 з.е.) | 5-6 | - | 60 | 291 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 20 | 135 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 20 | - | - | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 5 | - | - | 135 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 10 | 24 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 10 | 24 | - | |
| Итого за 5 семестр: 189 часов (5,25 з.е.) | | | | 30 | 159 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 10 | 70 | - | |
| 3.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 6 | - | 6 | 46 | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 6 | - | 4 | 24 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 20 | 62 | - | |
| 4.1 | Разработка и написание положения о соревнованиях по ТАВС | 6 | - | 8 | 20 | - | Экзамен |
| 4.2 | Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС | 6 | - | 8 | 20 | - | |
| 4.3 | Организация и проведение соревнований по ТАВС | 6 | - | 4 | 22 | - | |
| Итого за 6 семестр: 171 час (4,75 з.е.) | | | | 30 | 132 | 9 | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-6 | - | 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).

1 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Постановка задач подготовительной части занятий в ТАВС (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
2. Общие требования к технике безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
3. Спортивный зал для ТАВС, инвентарь и оборудование.
4. Санитарно-гигиенические требования к помещениям.
5. Техника безопасности при обслуживании инвентаря и оборудования.
6. Способы безопасной организации проведения учебно-тренировочных занятий.
7. Приёмы страховки и само страховки при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
8. Методика составления комплексов упражнений аэробного характера для занятий ТАВС.
9. Методика составления комплексов гимнастических упражнений и упражнений игрового характера общефизической направленности для занимающихся различного возраста, в группах различного уровня подготовленности, различного пола.
10. Перенос навыков из различных видов спорта и физкультурной деятельности применительно к ТАВС.
11. Сенситивные периоды развития физических качеств при составлении комплексов упражнений.
12. Проверка уровня общефизической подготовленности по контрольным упражнениям.
13. Контроль технического мастерства с помощью фото- и видеоаппаратуры, без фото- и видеоаппаратуры с использованием специальных протоколов и таблиц оценки.

14. Методика анализа уровня технической подготовленности с помощью аппаратно-методического комплекса или комплексной инструментальной методики.

15. Цели и задачи индивидуального и группового планирования.

16. Составление плана-конспекта или программы занятий общефизической и оздоровительной направленности с использованием упражнений скоростно-силового характера.

17. Индивидуальное планирование для различного контингента и в различных условиях проведения занятий.

18. Комплексы упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС в профессионально-прикладных и реабилитационных целях, в целях коррекции массы тела.

19. Функциональные обязанности судьи-ассистента.

20. Порядок взаимодействий бригады ассистентов.

21. Функциональные обязанности судьи на дубль-протоколе.

22. Правила и порядок заполнения дубль-протокола.

23. Функциональные обязанности бокового рефери.

24. Пользование судейской сигнализацией.

25. Правила безопасности при нахождении в зоне соревнований.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

2 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Начальное обучение в ТАВС.

2. Применение дидактических принципов при обучении в ТАВС.

3. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения в ТАВС от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

4. Элементы программирования обучения в ТАВС.

5. Характеристика основных документов, регламентирующих работу ДЮСШ по тяжёлой атлетике.

6. Содержание и формы воспитательной работы с юными тяжелоатлетами.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

8. Использование технических средств обучения при подготовке к соревнованиям в ТАВС.

9. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в ТАВС.

10. Требования, предъявляемые в ТАВС к личности спортсмена.

11. Характеристика основных методов исследования, используемых в ТАВС.

12. Самостоятельное проведение основной и заключительной частей занятий по ТАВС.

13. Конспект комплекса упражнений с отягощениями по специальной физической подготовке в ТАВС.

14. Проведение контрольного занятия по специальной физической подготовке в ТАВС.

15. Анализ тактики ведения спортивной борьбы в тяжёлой атлетике или в пауэрлифтинге.

16. Судейство соревнований в качестве судей-ассистентов, рефери на помосте, ведущих секретарей по ТАВС.

17. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

3 курс

Содержание требований к экзамену:

1. Анализ тренировочных нагрузок в соответствии с программой ДЮСШ по тяжёлой атлетике для учебно-тренировочных групп.

2. Анализ содержания занятия по общей физической подготовке.

3. Анализ содержания занятия по совершенствованию технического мастерства.

4. Анализ содержания занятия по специальной физической подготовке.

5. Стратегия и тактика в поведении на соревнованиях в ТАВС.

6. Средства тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.

7. Методы воспитания скоростно-силовых способностей в ТАВС.

8. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в ТАВС.

9. Средства и методы технической подготовки в ТАВС, применение технических средств и специальной аппаратуры.

10. Роль и значение тактической подготовки в ТАВС.

11. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по ТАВС.
12. Содержание интеллектуальной подготовки тяжелоатлета.
13. Значение и виды соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.
14. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в тяжелоатлетических видах спорта.
15. Характеристика тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта (критерии и параметры).
16. Основные пути отбора при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта на различных этапах подготовки.
17. Содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах ДЮСШ по тяжёлой атлетике.
18. Критерии отбора в ГСС по тяжёлой атлетике.
19. Учёт особенностей физического и психического развития занимающихся в ГСС.
20. Учёт влияния занятий тяжёлой атлетикой на организм спортсменов.
21. Организация врачебного контроля над занимающимися.
22. Организация учебно-тренировочной работы в ГСС. Соотношение общей и специальной физической подготовки.
23. Планирование структуры тренировки, дозировки (и её коррекции) тренировочной нагрузки.
24. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
25. Планирование воспитательной работы в процессе занятий.
26. Количественные и качественные характеристики тренировочной нагрузки.
27. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки.
28. Диапазон изменения параметров нагрузки в различных мезоциклах, блоках, отдельных тренировочных уроках.
29. Соотношение параметров нагрузки в группах упражнений, средствах подготовки, зонах интенсивности.
30. Анализ влияния параметров нагрузки на рост спортивных результатов.
31. Определение уровня работоспособности спортсменов ТАВС с помощью различных медико-биологических тестов.

32. Хронометрирование учебно-тренировочного занятия. Подготовка необходимого инструмента и документации: секундомера, протокола хронометрирования.

33. Расчёт общей и моторной плотности занятия, расчёт доли средств подготовки.

34. Хронометрирование занятий по ТАВС по видеозаписи.

35. Основные разделы положения о соревнованиях в различных видах ТАВС.

36. Цели и задачи соревнований в ТАВС, весовые категории, количество участников в составе команды, условия определения победителей в личном и командном зачёте, порядок награждения призёров и победителей, условия финансирования соревнований (в том числе прибывших команд).

37. Смета расходов на проведение соревнований по ТАВС.

38. Состав главной судейской коллегии.

39. Функциональные обязанности главного судьи соревнований и его заместителей.

40. Функциональные обязанности главного секретаря и его заместителей (секретариат).

41. Функциональные обязанности жюри.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0296-9.
2. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст] / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.
3. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСИТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
4. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.

5. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. – ISBN 5-85009-896-8.
6. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
7. Скотников, В.Ф. Тяжёлая атлетика [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с. – ISBN 5-9718-0005-1.
8. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.;

б) дополнительная литература:

1. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д.Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992. -112 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
3. Верхошанский,Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Делаваье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст] / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил. - ISBN 5-7905-4204-2.
5. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).
6. Медведев,А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Озолин,Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
8. Полетаев, П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации [Текст]: Автореф.

дис. ... канд. пед. наук / П.А.Полетаев: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М., 2006. – 22 с.

9. Смирнов, В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: методическая разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В.Е.Смирнов, А.С.Медведев. – М., РИО РГАФК, 1997. – 60 с.
10. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст]: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой, Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с. – ISBN 978-5-9718-0374-4.
11. Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы (перевод с английского) / Фредерик К. Хэтфилд. – Новый Орлеан, 1983. – изд. ассоциацией-федерацией культуризма Вост. Сибири и Дальнего Востока «Восток». – Красноярск, 1992. – 288 с.
12. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера / Б.И. Шейко – Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ Спорт Сервис. – М.: ОАО тип. Новости. – 544 с.

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

www.fitsport.ru
www.ironworld.ru
www.wikipedia.org

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. Обучающие программы:

- Электронный учебник:

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. –М.: РГУФКСИТ, 2007, CD-ROM.

- Образовательные контенты:

Медиаотека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева и РГУФКСМиТ содержит:

– **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 «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

На лекциях сообщаются основные сведения по анатомо-физиологическим особенностям силовой тренировки с различным контингентом занимающихся, теоретико-методическим основам силовой тренировки, направленной на совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовок тяжелоатлета, особенностям построения тренировочного процесса с использованием различных тренировочных средств, основам рационального питания.

На практических занятиях осуществляется тренировочный процесс, направленный на совершенствование различных видов подготовленности студента с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок и т.п.

Одним из обязательных разделов работы является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими студентами: подготовка мест занятий, инвентаря. Это один из важных методов трудового воспитания и профессионально-педагогической подготовки студентов.

Самостоятельная работа предполагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в ведущих клубах и коллективах физической культуры.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» на кафедре имеется следующие инвентарь и оборудование:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.
2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.
3. Вспомогательный инвентарь – плинты, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия
4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, имеются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 1-2 недели | 4 |
| 2 | Оформление рабочей тетради (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 3-4 недели | 4 |
| 3 | Собеседование по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | 5-6 недели | 4 |
| 4 | Опрос по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | 7-8 недели | 4 |
| 5 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 8-10 недели | 4 |
| 6 | Собеседование по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 11-12 недели | 4 |
| 7 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 13-17 недели | 4 |
| 8 | Контрольная работа по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | 13-17 недели | 4 |
| 9 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 13-17 недели | 4 |
| 10 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | 23-24 недели | 4 |
| 11 | Рабочая тетрадь по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 25-26 недели | 4 |
| 12 | Дневник тренировочной нагрузки | 27-28 недели | 4 |
| 13 | Карта учёта КПШ в зонах высокой интенсивности | 29-31 недели | 3 |
| 14 | Карта учёта динамики параметров тренировочной нагрузки | 29-31 недели | 3 |

| | | | |
|--------------|---|----------------|-------------------|
| 15 | Деловая игра «Участие в соревнованиях» | 32-35 недели | 4 |
| 16 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 32-35 недели | 4 |
| 17 | Деловая игра по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | 32-35 недели | 4 |
| 18 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 32-35 недели | 4 |
| 19 | Посещение учебных занятий | В течение года | 10 |
| 20 | Сдача экзамена | 36 неделя | 20 |
| ИТОГО | | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 1-2 недели | 5 |
| 2 | Опрос по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | 3-4 недели | 5 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 5-7 недели | 6 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | 8-9 недели | 6 |
| 5 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 9-13 недели | 6 |
| 6 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | 14-17 недели | 6 |
| 7 | Расчетно-графическая работа по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | 23-24 недели | 6 |
| 8 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | 25-35 недели | 6 |
| 9 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 25-35 недели | 6 |
| 10 | Деловая игра по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | 28-35 недели | 6 |
| 11 | Деловая игра по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | 28-35 недели | 6 |
| 12 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 28-35 недели | 6 |
| 13 | Посещение занятий | В течение года | 10 |
| 14 | Сдача экзамена | 36 неделя | 20 |
| | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения (ускоренное обучение на базе СПО)

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 2-5 недели | 7 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 6-8 недели | 9 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | 9-13 недели | 9 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 14-17 недели | 9 |
| 5 | Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований» | 23-24 недели | 9 |
| 6 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | 25-28 недели | 9 |
| 7 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 29-32 недели | 9 |
| 8 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 33-35 недели | 9 |
| 9 | Посещение учебных занятий | В течение года | 10 |
| 10 | Сдача экзамена | 36 неделя | 20 |
| | ИТОГО: | | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

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

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(Тяжелoaтлетические виды спорта)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения:
очная (ускоренное обучение на базе СПО)

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6 – для очного обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 занимающихся на основе положений дидактики и 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);

– 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 (ускоренное обучение на базе СПО)

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 261 час (7,25 з.е.) | 1-2 | - | 60 | 192 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 12 | 104 | - | Экзамен |
| 2. | Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС | 1 | - | 10 | 40 | - | |
| 3. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 1 | - | 8 | 48 | - | |
| Итого за 1 семестр: 108 часов (3 з.е.) | | | - | 30 | 78 | | |
| 4. | Освоение методик обучения и совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 18 | 74 | - | Экзамен |
| 5. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 8 | 20 | - | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| Итого за 2 семестр: 153 часа (4,25 з.е.) | | | | 30 | 114 | 9 | |
| II курс | Всего: 99 часов (2,75 з.е.) | 3-4 | - | 60 | 30 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 24 | 15 | - | Экзамен |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 3 | - | 6 | - | - | |

| | | | | | | | |
|---|--|-----|---|-----|-----|----|---------|
| Итого за 3 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 15 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 4 | - | 14 | 15 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | 16 | - | - | |
| Итого за 4 семестр: 54 часа (1,5 з.е.) | | | | 30 | 15 | 9 | |
| III курс | Всего: 360 часов (10 з.е.) | 5-6 | - | 60 | 291 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 20 | 135 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 10 | 24 | - | |
| Итого за 5 семестр: 189 часов (5,25 з.е.) | | | | 30 | 159 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 10 | 70 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 20 | 62 | - | |
| Итого за 6 семестр: 171 час (4,75 з.е.) | | | | 30 | 132 | 9 | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-6 | - | 180 | 513 | 27 | |

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(Тяжелoaтлетические виды спорта)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*
Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 21 от 28 апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ ТАВС им. А.С. Медведева
Протокол № 25 от 27 апреля 2017 г.

Составители:

Смирнов Вячеслав Евгеньевич, к.п.н., доцент, доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Громов Василий Андреевич, к.п.н., доцент кафедры ТиМ
тяжелоатлетических видов спорта им.А.С.Медведева

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат). Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в тяжелоатлетических видах спорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры и спорта», «Физиология спорта», «Биохимия человека», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Восстановление в спорте», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тяжелоатлетическим видам спорта и др.

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|-----------------------------|------------------------|
| | | Очная форма обучения | Очно-заочная форма обучения | Заочная форма обучения |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
| ОПК-2 | Знать: - основы дидактики; | 4 | | 6 |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; - требования образовательных стандартов. | | | |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта. | 6 | | 8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы оценки физических способностей, функционального состояния занимающихся, техники выполнения физических упражнений; - основы биомеханики двигательной деятельности человека, физиологии, анатомии, психологии; - основы спортивной метрологии. | 6 | | 8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять выбор средств и методов оценки | | | |

| | | | | |
|--------------|---|------|--|-------|
| | <p>физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. | | | |
| ОПК-8 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | 6 | | 8 |
| ПК-10 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта. <p>Владеть:</p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению</p> | 6, 8 | | 8, 10 |

| | | | | |
|--------------|--|---|--|---|
| | антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | | | |
| ПК-11 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. <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). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 6 | | 8 |
| ПК-14 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. <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. | 4 | | 6 |
| ПК-15 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и | 6 | | 8 |

| | | |
|---|--|--|
| результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. | | |
| Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. | | |
| Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. | | |

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)»

4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|--|------------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 234 часа (6,5 з.е.) | 1-2 | - | 60 | 165 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 18 | 78 | - | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по ТАВС | 1 | - | 10 | - | - | |
| 1.2 | Изучение инструкций по технике безопасности и подготовка мест занятий по ТАВС | 1 | - | 8 | - | - | |

| | | | | | | | | |
|---|---|------------|---|-----------|-----------|----------|---------|----------------|
| 1.3 | Занятия ТАВС | 1 | - | - | 78 | - | | |
| 2. | Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС | 1 | - | 12 | - | - | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 1 | - | 12 | - | - | | |
| Итого за 1 семестр: 108 часов (3 з.е.) | | | - | 30 | 78 | | | |
| 3. | Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 20 | 87 | - | Экзамен | |
| 3.1 | Занятия по анализу уровня технической подготовленности в ТАВС | 2 | - | 20 | - | - | | |
| 3.2 | Занятия ТАВС | 2 | - | - | 87 | - | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 6 | - | - | | |
| 4.1 | Составление комплекса упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС | 2 | - | 6 | - | - | | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 4 | - | - | | |
| 5.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-ассистента, судьи на дубль-протоколе и бокового рефери | 2 | - | 4 | - | - | | |
| Итого за 2 семестр: 126 часов (3,5 з.е.) | | | | 30 | 87 | 9 | | |
| II курс | Всего: 126 часов (3,5 з.е.) | 3-4 | - | 60 | 57 | 9 | | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 10 | 15 | - | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по ТАВС | 3 | - | 10 | - | - | | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 3 | - | - | 15 | - | | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|----------|-----------|-----------|----------|---------|
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 3 | - | 20 | - | - | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | 3 | - | 20 | - | - | |
| Итого за 3 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 15 | | |
| 3. | Освоение методик технической подготовки в ТАВС | 4 | - | 20 | - | - | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники и тактики в ТАВС | 4 | - | 4 | - | - | |
| 3.2 | Методики обучения упражнениям ТАВС | 4 | - | 16 | - | - | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 4 | - | 6 | 42 | - | |
| 4.1 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в ТАВС | 4 | - | 6 | - | - | Экзамен |
| 4.2 | Занятия ТАВС | 4 | - | - | 42 | - | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | 4 | - | - | |
| 5.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве рефери на помосте, ведущего секретаря в ТАВС | 4 | - | 4 | - | - | |
| Итого за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.) | | | | 30 | 42 | 9 | |
| III курс | Всего: 81 час (2,25 з.е.) | 5-6 | - | 60 | 12 | 9 | |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 24 | 6 | - | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по ТАВС | 5 | - | 20 | - | - | |
| 1.2 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 4 | - | - | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 5 | - | - | 6 | - | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 6 | - | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 6 | - | - | |
| Итого за 5 семестр: 36 часов (1 з.е.) | | | | 30 | 6 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 14 | 6 | - | Экзамен |
| 3.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 6 | - | 10 | - | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 6 | - | 4 | - | - | |
| 3.3 | Занятия ТАВС | 6 | - | - | 6 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 16 | - | - | |
| 4.1 | Формирование навыков судейства в качестве ведущего секретаря и технического контролёра | 6 | - | 16 | - | - | |
| Итого за 6 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 6 | 9 | |
| IV курс | Всего: 279 часов (7,75 з.е.) | 7-8 | - | 60 | 210 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 7 | - | 20 | 108 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 20 | - | - | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 7 | - | - | 108 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 7 | - | 10 | 24 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 10 | 24 | - | |
| Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 30 | 132 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|------------|----------|------------|------------|-----------|----------------|
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 8 | - | 10 | 26 | - | Экзамен |
| 3.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 8 | - | 6 | 14 | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 8 | - | 4 | 12 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 8 | - | 20 | 52 | - | |
| 4.1 | Разработка и написание положения о соревнованиях по ТАВС | 8 | - | 8 | 20 | - | |
| 4.2 | Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС | 8 | - | 8 | 20 | - | |
| 4.3 | Организация и проведение соревнований по ТАВС | 8 | - | 4 | 12 | - | |
| Итого за 8 семестр: 117 часов (3,25 з.е.) | | | | 30 | 78 | 9 | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-8 | - | 240 | 444 | 36 | |

4.2 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|---|------------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 162 часа (4,5 з.е.) | 1-2 | - | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 4 | 61 | - | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|------------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по ТАВС | 1 | - | 2 | - | - | |
| 1.2 | Изучение инструкций по технике безопасности и подготовка мест занятий по ТАВС | 1 | - | 2 | - | - | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 1 | - | - | 61 | - | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 1 | - | 4 | 20 | - | |
| 2.1 | Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической и оздоровительной направленности | 1 | - | 4 | 20 | - | |
| 3. | Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| 3.1 | Занятия по анализу уровня технического мастерства в ТАВС | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| 4.1 | Составление комплекса упражнений общей физической и оздоровительной направленности | 2 | - | 4 | 20 | - | Экзамен |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 4 | 12 | - | |
| 5.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи-ассистента и судьи на дубль-протоколе | 2 | - | 4 | 12 | - | |
| II курс | Всего: 198 часов (5,5 з.е.) | 3-4 | - | 20 | 169 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 8 | 67 | - | |

| | | | | | | | | |
|-----------------|---|------------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|----------------|
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по ТАВС | 3 | - | 4 | 20 | - | | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 3 | - | 4 | 47 | - | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств при занятиях ТАВС | 3 | - | - | 34 | - | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | 3 | - | - | 34 | - | Экзамен | |
| 3. | Освоение методик совершенствования технической подготовки спортсменов в ТАВС | 4 | - | 6 | 40 | - | | |
| 3.1 | Занятия по анализу уровня технической подготовленности в ТАВС | 4 | - | 2 | 20 | - | | |
| 3.2 | Методики обучения в ТАВС | 4 | - | 4 | 20 | - | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 4 | - | 6 | 14 | - | | |
| 4.1 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке в ТАВС | 4 | - | 6 | 14 | - | | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | - | 14 | - | | |
| 5.1 | Функциональные обязанности судей на помосте и ведущих секретарей в ТАВС | 4 | - | - | 14 | - | | |
| III курс | Всего: 90 часов (2,5 з.е.) | 5-6 | - | 20 | 61 | 9 | | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 10 | 33 | - | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 6 | 12 | - | | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|------------|----------|-----------|------------|-----------|----------------|
| 1.2 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 4 | 11 | - | |
| 1.3 | Занятия ТАВС | 5 | - | - | 10 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 2 | 12 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп начальной подготовки ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 5 | - | 2 | 12 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 4 | 12 | - | |
| 3.1 | Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 6 | - | 2 | 6 | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 6 | - | 2 | 6 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 4 | 4 | -- | |
| 4.1 | Формирование навыков судейства в качестве ведущего секретаря | 6 | - | 4 | 4 | - | |
| IV курс | Всего: 162 часа (4,5 з.е.) | 7-8 | - | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 7 | - | 10 | 77 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с учебно-тренировочными группами в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 10 | 26 | - | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 7 | - | - | 51 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 7 | - | 2 | 16 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 2 | 16 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 8 | - | 4 | 28 | - | |
| 3.1 | Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 8 | - | 2 | 14 | - | Экзамен |

| | | | | | | | |
|-----------------------------------|---|-------------|----------|------------|------------|-----------|----------|
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 8 | - | 2 | 14 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 8 | - | 4 | 12 | - | |
| 4.1 | Разработка и написание положения о соревнованиях по ТАВС | 8 | - | 2 | 6 | - | |
| 4.2 | Организация и проведение соревнований в ТАВС | 8 | - | 2 | 6 | - | |
| V курс | Всего: 108 часов (3 з.е.) | 9-10 | - | 20 | 79 | 9 | |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 9 | - | 8 | 41 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 9 | - | 8 | 41 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 9 | - | 4 | 14 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 9 | - | 4 | 14 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 10 | - | 4 | 12 | - | |
| 3.1 | Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 10 | - | 4 | 6 | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 10 | - | - | 6 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 10 | - | 4 | 12 | - | |
| 4.1 | Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС | 10 | - | - | 6 | - | |
| 4.2 | Организация и проведение соревнований в ТАВС | 10 | - | 4 | 6 | - | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-10 | - | 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).

1 курс (очное обучение, заочное обучение)

Содержание требований к экзамену:

1. Постановка задач подготовительной части занятий в ТАВС (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, бодибилдинг).
2. Общие требования к технике безопасности при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта.
3. Спортивный зал для ТАВС, инвентарь и оборудование.
4. Санитарно-гигиенические требования к помещениям.
5. Техника безопасности при обслуживании инвентаря и оборудования.
6. Способы безопасной организации проведения учебно-тренировочных занятий.
7. Приёмы страховки и само страховки при выполнении упражнений скоростно-силового характера.
8. Методика составления комплексов упражнений аэробного характера для занятий ТАВС.
9. Методика составления комплексов гимнастических упражнений и упражнений игрового характера общефизической направленности для занимающихся различного возраста, в группах различного уровня подготовленности, различного пола.
10. Перенос навыков из различных видов спорта и физкультурной деятельности применительно к ТАВС.
11. Сенситивные периоды развития физических качеств при составлении комплексов упражнений.
12. Проверка уровня общефизической подготовленности по контрольным упражнениям.
13. Контроль технического мастерства с помощью фото- и видеоаппаратуры, без фото- и видеоаппаратуры с использованием специальных протоколов и таблиц оценки.
14. Методика анализа уровня технической подготовленности с помощью аппаратно-методического комплекса или комплексной инструментальной методики.
15. Цели и задачи индивидуального и группового планирования.

16. Составление плана-конспекта или программы занятий общефизической и оздоровительной направленности с использованием упражнений скоростно-силового характера.

17. Индивидуальное планирование для различного контингента и в различных условиях проведения занятий.

18. Комплексы упражнений общефизической и оздоровительной направленности средствами ТАВС в профессионально-прикладных и реабилитационных целях, в целях коррекции массы тела.

19. Функциональные обязанности судьи-ассистента.

20. Порядок взаимодействий бригады ассистентов.

21. Функциональные обязанности судьи на дубль-протоколе.

22. Правила и порядок заполнения дубль-протокола.

23. Функциональные обязанности бокового рефери.

24. Пользование судейской сигнализацией.

25. Правила безопасности при нахождении в зоне соревнований.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

2 курс (очное обучение, заочное обучение)

Содержание требований к экзамену:

1. Начальное обучение в ТАВС.
2. Применение дидактических принципов при обучении в ТАВС.
3. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения в ТАВС от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
4. Элементы программирования обучения в ТАВС.
5. Характеристика основных документов, регламентирующих работу ДЮСШ по тяжёлой атлетике.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными тяжелоатлетами.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
8. Использование технических средств обучения при подготовке к соревнованиям в ТАВС.
9. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в ТАВС.
10. Требования, предъявляемые в ТАВС к личности спортсмена.

11. Характеристика основных методов исследования, используемых в ТАВС.
 12. Самостоятельное проведение основной и заключительной частей занятий по ТАВС.
 13. Конспект комплекса упражнений с отягощениями по специальной физической подготовке в ТАВС.
 14. Проведение контрольного занятия по специальной физической подготовке в ТАВС.
 15. Анализ тактики ведения спортивной борьбы в тяжёлой атлетике или в пауэрлифтинге.
 16. Судейство соревнований в качестве судей-ассистентов, рефери на помосте, ведущих секретарей по ТАВС.
 17. Сдача микрозачетов по ОФП и СФП.
- В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

3 курс (очное обучение, заочное обучение)

Содержание требований к экзамену:

1. Анализ тренировочных нагрузок в соответствии с программой ДЮСШ по тяжёлой атлетике для учебно-тренировочных групп.
2. Анализ содержания занятия по общей физической подготовке.
3. Анализ содержания занятия по совершенствованию технического мастерства.
4. Анализ содержания занятия по специальной физической подготовке.
5. Стратегия и тактика в поведении на соревнованиях в ТАВС.
6. Средства тренировки в тяжелоатлетических видах спорта.
7. Методы воспитания скоростно-силовых способностей в ТАВС.
8. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в ТАВС.
9. Средства и методы технической подготовки в ТАВС, применение технических средств и специальной аппаратуры.
10. Роль и значение тактической подготовки в ТАВС.
11. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по ТАВС.
12. Содержание интеллектуальной подготовки тяжелоатлета.
13. Значение и виды соревнований в тяжелоатлетических видах спорта.

14. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в тяжелоатлетических видах спорта.

15. Характеристика тренировочных нагрузок в тяжелоатлетических видах спорта (критерии и параметры).

16. Основные пути отбора при занятиях тяжелоатлетическими видами спорта на различных этапах подготовки.

17. Содержание тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах ДЮСШ по тяжёлой атлетике.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

4 курс (очное обучение, заочное обучение)

Содержание требований к экзамену:

1. Критерии отбора в ГСС по тяжёлой атлетике.
2. Учёт особенностей физического и психического развития занимающихся в ГСС.
3. Учёт влияния занятий тяжёлой атлетикой на организм спортсменов.
4. Организация врачебного контроля над занимающимися.
5. Организация учебно-тренировочной работы в ГСС. Соотношение общей и специальной физической подготовки.
6. Планирование структуры тренировки, дозировки (и её коррекции) тренировочной нагрузки.
7. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки.
8. Планирование воспитательной работы в процессе занятий.
9. Количественные и качественные характеристики тренировочной нагрузки.
10. Распределение параметров объёма и интенсивности нагрузки, количества выполняемых упражнений, количества тренировок, количества соревнований в годичном цикле подготовки.
11. Диапазон изменения параметров нагрузки в различных мезоциклах, блоках, отдельных тренировочных уроках.
12. Соотношение параметров нагрузки в группах упражнений, средствах подготовки, зонах интенсивности.
13. Анализ влияния параметров нагрузки на рост спортивных результатов.
14. Определение уровня работоспособности спортсменов ТАВС с помощью различных медико-биологических тестов.

15. Хронометрирование учебно-тренировочного занятия. Подготовка необходимого инструмента и документации: секундомера, протокола хронометрирования.

16. Расчёт общей и моторной плотности занятия, расчёт доли средств подготовки.

17. Хронометрирование занятий по ТАВС по видеозаписи.

18. Основные разделы положения о соревнованиях в различных видах ТАВС.

19. Цели и задачи соревнований в ТАВС, весовые категории, количество участников в составе команды, условия определения победителей в личном и командном зачёте, порядок награждения призёров и победителей, условия финансирования соревнований (в том числе прибывших команд).

20. Смета расходов на проведение соревнований по ТАВС.

21. Состав главной судейской коллегии.

22. Функциональные обязанности главного судьи соревнований и его заместителей.

23. Функциональные обязанности главного секретаря и его заместителей (секретариат).

24. Функциональные обязанности жюри.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

5 курс (заочное обучение)

Содержание требований к экзамену:

1. Разработка годового плана подготовки по тяжёлой атлетике (на примере одной из тренировочных групп).

2. Написание положения о соревнованиях по ТАВС в соответствии с предложенной преподавателем структурой.

3. Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС.

4. Подготовка к сдаче микрозачётов по ОФП и СФП.

5. Планирование подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.

6. Прогнозирование спортивных результатов в тяжелоатлетических видах спорта.

7. Структура годичного цикла в ТАВС на этапе спортивного совершенствования.

8. Особенности моделирования подготовки в тяжелоатлетических видах спорта.

9. Построение моделей соревновательной деятельности тяжелоатлетов.

10. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по тяжелоатлетическим видам спорта.

11. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по тяжелоатлетическим видам спорта.

12. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки тяжелоатлетов.

13. Создание имиджа тяжелоатлетических видов спорта.

14. Методика сгонки веса в случае необходимости при выступлении на соревнованиях по ТАВС.

15. Основы коррекции массы тела при занятиях ТАВС.

В качестве 2 вопроса в билете обязательно прилагается решение ситуационных задач: анализ протоколов соревнований, анализ видеозаписей.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Виноградов, Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил. – ISBN 978-5-9718-0296-9.
2. Воронинцев, А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых [Текст] / А.И.Воронинцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил. – ISBN 5-85009-698-1.
3. Громов, В.А. Основы тяжелоатлетических видов спорта: пособие для поступающих в РГУФКСиТ [Текст] / В.А.Громов. – М.: Физическая культура, 2011. – 42 с.
4. Дворкин, Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета [Текст]: Учебное пособие / Л.С.Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с. – ISBN 5-9718-0078-7.
5. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика [Текст]: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. – ISBN 5-85009-896-8.
6. Скотников, В.Ф. Скоростно-силовая подготовка тяжелоатлетов высокой квалификации юниорского возраста [Текст]: методическое пособие для студентов, аспирантов и слушателей РГУФКСиТ / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, В.Б.Соловьёв. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
7. Скотников, В.Ф. Тяжёлая атлетика [Текст]: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного

мастерства и училищ олимпийского резерва / В.Ф.Скотников, В.Е.Смирнов, Я.Э.Якубенко. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с. – ISBN 5-9718-0005-1.

8. Тё, С.Ю. Особенности спортивной подготовки женщин [Текст]: учебное пособие / С.Ю.Тё, С.Э Тё, Ю.Ф.Назаренко. – Омск: ОГИС, 2007. – 154 с.;

б) дополнительная литература:

1. Вейдер, Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера (перевод с английского) / Д.Вейдер – М.: Физкультура и спорт, 1992. -112 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с., ил. – (Наука – спорту; Основы тренировки).
3. Верхошанский,Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский.– М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Делаваье, Фредерик. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин [Текст] / Пер. с фр. О.Е.Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с.: ил. - ISBN 5-7905-4204-2.
5. Медведев, А.С. Программа многолетней тренировки в тяжёлой атлетике [Текст] / А.С.Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 224 с., ил. – (Госкомспорт СССР; Главное упр. Научно-метод. работы; Упр. спорт. единоборств.).
6. Медведев,А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев– М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Озолин,Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин– М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил. – (Профессия – тренер).
8. Полетаев, П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации [Текст]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.А.Полетаев: Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта. – М.,2006. – 22 с.
9. Смирнов,В.Е. Технология обработки тренировочных нагрузок тяжелоатлетов с использованием персонального компьютера: методическая разработка для преподавателей, тренеров, слушателей ВШТ и ФПК, аспирантов и студентов, обучающихся в РГАФК по программе бакалавра и магистра / В.Е.Смирнов, А.С.Медведев. – М., РИО РГАФК, 1997. – 60 с.
10. Тихонов, В.Ф. Основы гиревого спорта: обучение двигательным действиям и методы тренировки [Текст]: учебное пособие / В.Ф.Тихонов, А.В.Суховой,

Д.В.Леонов. – М.: Советский спорт, 2009.- 1 электрон. опт. диск (CD ROM). – 132 с.
 – – ISBN 978-5-9718-0374-4.

11. Хэтфилд, Фредерик К. Всестороннее руководство по развитию силы (перевод с английского) / Фредерик К. Хэтфилд. – Новый Орлеан, 1983. – изд. ассоциацией-федерацией культуризма Вост. Сибири и Дальнего Востока «Восток». – Красноярск, 1992. – 288 с.
12. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга пауэрлифтера / Б.И. Шейко – Издание исследовательского отдела ЗАО ЕАМ Спорт Сервис. – М.: ОАО тип. Новости. – 544 с.

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

www.fitsport.ru
www.ironworld.ru
www.wikipedia.org

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем. Обучающие программы:

- Электронный учебник:

Смирнов, В.Е. Тяжелоатлетические упражнения. Методика обучения / В.Е.Смирнов, М.А.Новосёлов, А.Н. Гацунаев [и др.]: Электронное мультимедийное учебное пособие для студентов вузов физической культуры. –М.: РГУФКСиТ, 2007, CD-ROM.

- Образовательные контенты:

Медиатека кафедры Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева и РГУФКСМиТ содержит:

- ***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

На лекциях сообщаются основные сведения по анатомо-физиологическим особенностям силовой тренировки с различным контингентом занимающихся, теоретико-методическим основам силовой тренировки, направленной на совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовок тяжелоатлета, особенностям построения тренировочного процесса с использованием различных тренировочных средств, основам рационального питания.

На практических занятиях осуществляется тренировочный процесс, направленный на совершенствование различных видов подготовленности студента с использованием различных спортивных снарядов и тренажёрных устройств; освоение и совершенствование техники выполнения силовых упражнений; учёт и анализ тренировочных нагрузок, составление программ тренировок и т.п.

Одним из обязательных разделов работы является обслуживание учебно-тренировочных занятий самими студентами: подготовка мест занятий, инвентаря. Это один из важных методов трудового воспитания и профессионально-педагогической подготовки студентов.

Самостоятельная работа предполагает работу с научно-методической литературой, анализ методики и организации построения тренировочного процесса в ведущих клубах и коллективах физической культуры.

Студентам рекомендовано изучение научно-методической литературы по силовым видам спорта, составление планов тренировочных занятий, проведение педагогических наблюдений и их регистрация.

Студенты имеют возможность получить у преподавателя любую интересующую их информацию по изучению учебной программы, поиску литературы и т.д.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса по освоению дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование» на кафедре имеется следующие инвентарь и оборудование:

1. Свободные отягощения – тяжелоатлетические грифы (мужские и женские) и грифы для пауэрлифтинга с набором дисков, гантели разной массы, гири, имитационные снаряды.

2. Тренажеры и грузоблочные устройства для тренировки отдельных мышечных групп.

3. Вспомогательный инвентарь – планки, гимнастические скамейки, лямки тренировочные, магнезия

4. Учебные плакаты (по анатомии, биомеханике, топографии упражнений), видеофильмы, презентации

Для более качественного освоения, а также демонстрации наглядного материала и пособий, имеются ученические доски, проекторы, компьютерная техника. Практические занятия проходят в аудиториях №№ 42 и 50 спортивного корпуса. Аудитория №50 (компьютерный класс) оборудована для проведения практических занятий с использованием компьютерной техники, имеет выход в Интернет.

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 1-2 недели | 4 |
| 2 | Оформление рабочей тетради (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 3-4 недели | 4 |
| 3 | Собеседование по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | 5-6 недели | 4 |
| 4 | Опрос по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | 7-8 недели | 4 |
| 5 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 8-10 недели | 4 |
| 6 | Собеседование по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 11-12 недели | 4 |
| 7 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 13-17 недели | 4 |
| 8 | Контрольная работа по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | 13-17 недели | 4 |
| 9 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 13-17 недели | 4 |
| 10 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | 23-24 недели | 4 |
| 11 | Рабочая тетрадь по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 25-26 недели | 4 |
| 12 | Дневник тренировочной нагрузки | 27-28 недели | 4 |
| 13 | Карта учёта КПШ в зонах высокой интенсивности | 29-31 недели | 3 |
| 14 | Карта учёта динамики параметров тренировочной нагрузки | 29-31 недели | 3 |

| | | | |
|--------------|---|----------------|-------------------|
| 15 | Деловая игра «Участие в соревнованиях» | 32-35 недели | 4 |
| 16 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 32-35 недели | 4 |
| 17 | Деловая игра по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | 32-35 недели | 4 |
| 18 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 32-35 недели | 4 |
| 19 | Посещение учебных занятий | В течение года | 10 |
| 20 | Сдача экзамена | 36 неделя | 20 |
| 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 1-2 недели | 5 |
| 2 | Опрос по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | 3-4 недели | 5 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 5-7 недели | 6 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | 8-9 недели | 6 |
| 5 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 9-13 недели | 6 |
| 6 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | 14-17 недели | 6 |
| 7 | Расчетно-графическая работа по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | 23-24 недели | 6 |
| 8 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | 25-35 недели | 6 |
| 9 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 25-35 недели | 6 |
| 10 | Деловая игра по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | 28-35 недели | 6 |
| 11 | Деловая игра по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | 28-35 недели | 6 |
| 12 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 28-35 недели | 6 |
| 13 | Посещение занятий | В течение года | 10 |
| 14 | Сдача экзамена | 36 неделя | 20 |
| | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 2-5 недели | 10 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 6-8 недели | 10 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | 9-13 недели | 10 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 14-17 недели | 10 |
| 5 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | 23-28 недели | 10 |
| 6 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 29-32 недели | 10 |
| 7 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 33-35 недели | 10 |
| 8 | Посещение учебных занятий | В течение года | 10 |
| 9 | Сдача экзамена | 36 неделя | 20 |
| | ИТОГО: | | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 2-5 недели | 8 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 6-8 недели | 8 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | 9-13 недели | 8 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | 14-17 недели | 8 |
| 5 | Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований» | 23-24 недели | 8 |
| 6 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | 25-27 недели | 10 |
| 7 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | 28-30 недели | 10 |
| 8 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | 31-33 недели | 10 |
| 9 | Посещение учебных занятий | В течение года | 10 |
| 10 | Сдача экзамена | 34 неделя | 20 |
| | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 2 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 2 | Оформление рабочей тетради (составление мини-таблиц и мини-гlossариев по ТАВС) по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 3 | Собеседование по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | | 4 |
| 4 | Опрос по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | | 4 |
| 5 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 4 |
| 6 | Собеседование по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 7 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 8 | Контрольная работа по теме раздела «Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС» | | 4 |
| 9 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 4 |
| 10 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | | 4 |
| 11 | Рабочая тетрадь по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 12 | Дневник тренировочной нагрузки | | 4 |
| 13 | Карта учёта КППШ в зонах высокой интенсивности | | 3 |
| 14 | Карта учёта динамики параметров тренировочной нагрузки | | 3 |
| 15 | Деловая игра «Участие в соревнованиях» | | 4 |
| 16 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 4 |
| 17 | Деловая игра по теме раздела «Совершенствование | | 4 |

| | | | |
|--------------|--|--|-------------------|
| | физической подготовленности спортсменов ТАВС» | | |
| 18 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 4 |
| 19 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 20 | Сдача экзамена | | 20 |
| 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 5 |
| 2 | Опрос по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | | 5 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 6 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | | 6 |
| 5 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 6 |
| 6 | Контрольная работа по теме раздела «Анализ уровня технической подготовленности в ТАВС» | | 6 |
| 7 | Расчетно-графическая работа по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | | 6 |
| 8 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 6 |
| 9 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 6 |
| 10 | Деловая игра по теме раздела «Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС» | | 6 |
| 11 | Деловая игра по теме раздела «Освоение методик технической подготовки в ТАВС» | | 6 |
| 12 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 6 |
| 13 | Посещение занятий | | 10 |
| 14 | Сдача экзамена | | 20 |
| | ИТОГО | | 100 баллов |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|----------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|---|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 10 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | | 10 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 5 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 10 |
| 6 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 7 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 10 |
| 8 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 9 | Сдача экзамена | | 20 |
| | ИТОГО: | | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 8 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 8 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 8 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | | 8 |
| 5 | Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований» | | 8 |
| 6 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 10 |
| 7 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 8 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 10 |
| 9 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 10 | Сдача экзамена | | 20 |
| | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) 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 «Спортивно-педагогическое совершенствование (Тяжелоатлетические виды спорта)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведова
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.
Форма промежуточной аттестации: 10 семестр – экзамен.

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное кол-во баллов |
|----|---|------------------|----------------------------|
| 1 | Опрос по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 8 |
| 2 | Контрольная работа по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 8 |
| 3 | Контрольная работа по теме раздела «Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий» | | 8 |
| 4 | Контрольная работа по теме раздела «Управление процессом спортивной подготовки» | | 8 |
| 5 | Контрольная работа по темам раздела «Организация и проведение соревнований» | | 8 |
| 6 | Деловая игра по теме «Участие в соревнованиях» | | 10 |
| 7 | Деловая игра по теме раздела «Организация и проведение занятий по ТАВС» | | 10 |
| 8 | Ролевая игра по теме раздела «Организация и проведение соревнований» | | 10 |
| 9 | Посещение учебных занятий | | 10 |
| 10 | Сдача экзамена | | 20 |
| | 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 (зачету).

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

К экзамену (зачету) допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав экзамен (зачет) на «отлично» (20 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

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

**АННОТАЦИЯ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование
(Тяжелотлетические виды спорта)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет: 20 зачетных единиц (очное обучение, заочное обучение).

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 – для очного обучения; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 – для заочного обучения.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тяжелоатлетическим видам спорта и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

– 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 занимающихся на основе положений дидактики и 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);

– 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 дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|--|--|---------|---|---------------------------|------------------------|----------|---|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 234 часа (6,5 з.е.) | 1-2 | - | 60 | 165 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 18 | 78 | - | |
| 2. | Совершенствование физической подготовленности спортсменов ТАВС | 1 | - | 12 | - | - | |
| Итого за 1 семестр: 108 часов (3 з.е.) | | | - | 30 | 78 | | |
| 3. | Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 20 | 87 | - | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 6 | - | - | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 4 | - | - | |
| Итого за 2 семестр: 126 часов (3,5 з.е.) | | | | 30 | 87 | 9 | |
| II курс | Всего: 126 часов (3,5 з.е.) | 3-4 | - | 60 | 57 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 10 | 15 | - | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 3 | - | 20 | - | - | |
| Итого за 3 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 15 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|------------|----------|------------|------------|-----------|---------|
| 3. | Освоение методик технической подготовки в ТАВС | 4 | - | 20 | - | - | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 4 | - | 6 | 42 | - | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | 4 | - | - | |
| Итого за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.) | | | | 30 | 42 | 9 | |
| III курс | Всего: 81 час (2,25 з.е.) | 5-6 | - | 60 | 12 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 24 | 6 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 6 | - | - | |
| Итого за 5 семестр: 36 часов (1 з.е.) | | | | 30 | 6 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 14 | 6 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 16 | - | - | |
| Итого за 6 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 6 | 9 | |
| IV курс | Всего: 279 часов (7,75 з.е.) | 7-8 | - | 60 | 210 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 7 | - | 20 | 108 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 7 | - | 10 | 24 | - | |
| Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 30 | 132 | | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 8 | - | 10 | 26 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 8 | - | 20 | 52 | - | |
| Итого за 8 семестр: 117 часов (3,25 з.е.) | | | | 30 | 78 | 9 | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-8 | - | 240 | 444 | 36 | |

Заочная форма обучения

| № | Разделы дисциплины | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов в соответствии с учебным планом (в академических часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|----------------|--|------------|---|---------------------------|------------------------|----------|--|
| | | | Занятия лекционного типа | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| I курс | Всего: 162 часа (4,5 з.е.) | 1-2 | - | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по ТАВС | 1 | - | 4 | 61 | - | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств в ТАВС | 1 | - | 4 | 20 | - | |
| 3. | Освоение методики совершенствования технической подготовки в ТАВС | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 2 | - | 4 | 20 | - | |
| 5. | Организация и проведение соревнований | 2 | - | 4 | 12 | - | |
| II курс | Всего: 198 часов (5,5 з.е.) | 3-4 | - | 20 | 169 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 3 | - | 8 | 67 | - | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств при занятиях ТАВС | 3 | - | - | 34 | - | |
| 3. | Освоение методик совершенствования технической подготовки спортсменов в ТАВС | 4 | - | 6 | 40 | - | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 4 | - | 6 | 14 | - | |

| | | | | | | | |
|----------|--|-----|---|----|-----|----|---------|
| 5. | Организация и проведение соревнований | 4 | - | - | 14 | - | |
| III курс | Всего: 90 часов (2,5 з.е.) | 5-6 | - | 20 | 61 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 5 | - | 10 | 33 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 5 | - | 2 | 12 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 6 | - | 4 | 12 | - | Экзамен |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 6 | - | 4 | 4 | -- | |
| IV курс | Всего: 162 часа (4,5 з.е.) | 7-8 | - | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 7 | - | 10 | 77 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с учебно-тренировочными группами в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 10 | 26 | - | |
| 1.2 | Занятия ТАВС | 7 | - | - | 51 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 7 | - | 2 | 16 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 7 | - | 2 | 16 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 8 | - | 4 | 28 | - | Экзамен |
| 3.1 | Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 8 | - | 2 | 14 | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 8 | - | 2 | 14 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 8 | - | 4 | 12 | - | |
| 4.1 | Разработка и написание положения о соревнованиях по ТАВС | 8 | - | 2 | 6 | - | |
| 4.2 | Организация и проведение соревнований в ТАВС | 8 | - | 2 | 6 | - | |

| V курс | Всего: 108 часов (3 з.е.) | 9-10 | - | 20 | 79 | 9 | Экзамен |
|-----------------------------------|---|-------------|----------|------------|------------|-----------|----------|
| 1 | Организация и проведение занятий по ТАВС | 9 | - | 8 | 41 | - | |
| 1.1 | Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 9 | - | 8 | 41 | - | |
| 2. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | 9 | - | 4 | 14 | - | |
| 2.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования ДЮСШ по тяжёлой атлетике | 9 | - | 4 | 14 | - | |
| 3. | Управление процессом спортивной подготовки | 10 | - | 4 | 12 | - | Экзамен |
| 3.1 | Определение уровня работоспособности спортсменов в ТАВС | 10 | - | 4 | 6 | - | |
| 3.2 | Хронометрирование занятий по ТАВС | 10 | - | - | 6 | - | |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 10 | - | 4 | 12 | - | |
| 4.1 | Составление сметы на проведение соревнований по ТАВС | 10 | - | - | 6 | - | |
| 4.2 | Организация и проведение соревнований в ТАВС | 10 | - | 4 | 6 | - | |
| Итого: 720 часов (20 з.е.) | | 1-10 | - | 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 танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование
(танцевальный спорт)»**

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 № 18 от «22» апреля 2015 г.

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

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

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:

К.п.н., доцент, зав. Кафедрой ТиМ ТС **Сингина Надежда Федоровна**

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» 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 танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта 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 дисциплинах танцевального спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров. | | | 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 дисциплинах танцевального спорта. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта 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 танцевальном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте 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 танцевальном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей | | | 9 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|-----|
| | занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | | | |
| ОПК-5 | <i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в дисциплинах танцевального спорта | | | 3-4 |
| | <i>Уметь:</i> – анализировать тактику в дисциплинах танцевального спорта. | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. | | | 7-8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта | | | 9 |
| | | | | |
| ОПК-8 | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту. | | | 3-4 |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту. | | | 5-6 |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту | | | 7-8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных дисциплинах танцевального спорта | | | 9 |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте | | | 7-8 |
| ПК-11 | <i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в танцевальном спорте | | | 7-8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | | 9 |
| ПК-14 | <i>Уметь:</i> – владеть техникой элементов различных дисциплин танцевального спорта | | | 3-4 |
| | <i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах танцевального спорта | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование | | | 7-8 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|-----|
| | индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом | | | |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными дисциплинами танцевального спорта. | | | 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 (танцевальный спорт)»

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 (танцевальный спорт)» | 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 дисциплинам танцевального спорта | | 16 | 99 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 4 | 20 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности | | 4 | 10 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.6 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки | | 8 | 69 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 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 дисциплинам танцевального спорта | | 8 | 79 | | |
| 1.6 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки | | 8 | 79 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 30 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники дисциплин танцевального спорта | | 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 судей по танцевальному спорту | | 4 | 30 | | |
| III курс | Всего: 90 часов (2,5 зачетных единиц) | 5-6 | 20 | 61 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 10 | 11 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | |
|----------------|--|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.7 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа | | 6 | 3 | | |
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта | | 2 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 2 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 20 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в дисциплинах танцевального спорта | | 2 | 10 | | |
| 3.3 | Методики обучения дисциплинам танцевального спорта | | 2 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке танцоров | | 2 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | | 2 | 14 | | |
| IV курс | Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц) | 7-8 | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 12 | 85 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по танцевальному спорту | | 2 | 6 | | |

| | | | | | | |
|---------------|---|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по танцевальному спорту | | | 8 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом | | 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 танцевальном спорте | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах танцевального спорта | | 2 | 8 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 2 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве ГСК | | 4 | 16 | | |
| V курс | Всего: 108 часов (3 зачетных единиц) | 9 | 20 | 79 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 10 | 43 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | 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 танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах танцевального спорта | | 2 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных видах танцевального спорта | | 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 (танцевальный спорт)»

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 упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ансамблевым и секвей дисциплинам.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по европейским танцам.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по латиноамериканским танцам.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по секвей дисциплинам.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по ансамблевым дисциплинам.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по брейк данс.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по брейк данс.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по европейским танцам.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по латиноамериканским танцам.

18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по формейшн дисциплинам.
19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по секвей дисциплинам.
20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по брейк данс.
21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке танцоров.
26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке танцоров.
27. Использование средств из плавания в общефизической подготовке танцоров.
28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке танцоров.
29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке танцоров.
30. Использование средств из лыжного спорта в общефизической подготовке танцоров.
31. Использование средств из акробатики в общефизической подготовке танцоров.
32. Использование средств из велоспорта в общефизической подготовке танцоров.
33. Использование средств из конькобежного спорта и фигурного катания в общефизической подготовке танцоров.
34. Использование средств из других многоборий в общефизической подготовке танцоров.
35. Использование средств из тяжелой атлетики в общефизической подготовке танцоров.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники элементов танца квикстеп.
2. Основы правильной техники элементов танца венский вальс.
3. Основы правильной техники элементов танца танго.
4. Основы правильной техники элементов танца медленный вальс.
5. Основы правильной техники элементов танца джайв.
6. Основы правильной техники элементов танца самба.
7. Основы правильной техники элементов танца ча ча ча.
8. Основы правильной техники элементов танца румба.
9. Особенности техники европейских танцев.
10. Особенности техники латиноамериканских танцев.
11. Особенности техники ансамблевых дисциплин.
12. Особенности техники секвей дисциплин.
13. Основы техники акробатических элементов.
14. Основы правильного дыхания.
15. Основы правильного взаимодействия в паре в европейских танцах.

16. Основы правильного взаимодействия в паре в латиноамериканских танцах.
17. Основы правильной техники элементов танца медленный фокстрот.
18. Основные и дополнительные технические средства обучения.
19. Основы правильной техники элементов танца пасодобль.
20. Показ и анализ техники элементов танца медленный вальс.
21. Показ и анализ техники элементов танца танго.
22. Показ и анализ техники элементов танца венский вальс.
23. Показ и анализ техники элементов танца квикстеп.
24. Показ и анализ техники элементов танца самба.
25. Показ и анализ техники элементов танца ча ча ча.
26. Показ и анализ техники элементов танца румба.
27. Показ и анализ техники танца джайв.
28. Судейство соревнований в качестве главного судьи.
29. Судейство соревнований в качестве главного секретаря.
30. Судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи.
31. Судейство соревнований в качестве линейного судьи.
32. Судейство соревнований в качестве судьи при участниках.
33. Судейство соревнований в качестве судьи информатора.
34. Судейство соревнований в качестве судьи на музыке.
35. Судейство соревнований в качестве судьи на табло.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам, 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 латиноамериканским танцам, 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 фитнес дисциплинам, 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 секвей дисциплинам, 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 брейк данс, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики в европейских танцах.

17. Анализ тактики в латиноамериканских танцах.

18. Анализ тактики в секвей дисциплинах.

19. Анализ тактики в фитнес дисциплинах.

20. Анализ тактики брейк данс.

21. Анализ тактики подготовки к старту во время разминки.

22. Анализ тактики в зависимости от масштаба соревнований.

23. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в парных дисциплинах.

24. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.

25. Умение выразительной демонстрации техники европейских танцев.

26. Умение выразительной демонстрации техники латиноамериканских танцев.

27. Умение выразительной демонстрации техники европейского секвея.

28. Умение выразительной демонстрации техники латиноамериканского секвея.

29. Умение выразительной демонстрации техники брейк данс.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по европейским танцам.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по латиноамериканским танцам.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по фитнес дисциплинам.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по секвей дисциплинам.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по брейк данс.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными дисциплинами танцевального спорта.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам 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 европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по секвей дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности танцоров в европейских танцах.
16. Определение уровня работоспособности танцоров в латиноамериканских танцах.
17. Определение уровня работоспособности танцоров в формейшн дисциплинах.
18. Определение уровня работоспособности танцоров в секвей дисциплинах.
19. Определение уровня работоспособности танцоров в брейк данс.
20. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
21. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
22. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту в секвей дисциплинах.
23. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по брейк данс.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
27. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в европейских танцах.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в латиноамериканских танцах.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в двоеборье.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в секвей дисциплинах.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в формейшн дисциплинах.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проведение тренировочных занятий танцоров по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий танцоров по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий танцоров по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий танцоров по секвей дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий танцоров по двоебрю особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий танцоров по брейк данс с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в европейских танцах.
10. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в латиноамериканских танцах.
11. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в формейшн дисциплинах.
12. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в секвей дисциплинах.
13. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в двоеборье.
14. Организация и проведение соревнований по европейским танцам.
15. Организация и проведение соревнований по латиноамериканским танцам.
16. Организация и проведение соревнований по формейшн дисциплинам.
17. Организация и проведение соревнований по секвей дисциплинам.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет нагрузок в парных дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет нагрузок в ансамблевых дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет нагрузок в секвей дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в европейских танцах.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в латиноамериканских танцах.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в формейшн дисциплинах.

27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в секвей дисциплинах.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в брейк данс.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в циклических видах танцевального спорта.
30. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в двоеборье.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в европейских танцах
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в латиноамериканских танцах.
33. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в формейшн дисциплинах.
34. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в секвей дисциплинах.
35. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в двоеборье.
36. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

а) Основная литература:

1. Говард, Г. Техника европейских танцев / Говард Гай. - М.: Артис, 2003. - 255 с.: ил.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 1: Румба, Самба / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 179 с.: ил., табл.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 2: Пасодобль, Ча ча ча, Джайв / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 242 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / М. Е. Снигур, Н. Н. Безноско, Е. Ю. Князева. — Сургут : РИО СурГПУ, 2014. — 51 с. <https://rucont.ru/efd/314060>
2. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова. — Волгоград : ВГАФК, 2010. — 96 с. <https://rucont.ru/efd/229019>
3. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методический комплекс / А.И. Кинова, А.Н. Бегунов. — Кемерово : КемГУКИ, 2014. — 96 с. <https://rucont.ru/efd/295814>

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

1. <http://vftsarr.ru/>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

| Общесистемные программные средства | | |
|------------------------------------|-------------------|--|
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | | Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro - <i>Microsoft Word</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. Класс включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Танцевальный зал.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта 2. Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 10 10 15 15 |
| 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 | <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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.
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 дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки 2. Занятия по анализу техники видов танцевального спорта 3. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке танцоров. 4. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | 10 15 15 15 |
| 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 | <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.

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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.
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 дисциплинам танцевального спорта. 2. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в видах танцевального спорта. 6. Методики обучения дисциплинам танцевального спорта. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке танцоров. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей в танцевальном спорте. | 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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.
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 дисциплинам танцевального спорта 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по танцевальному спорту. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом 5. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах танцевального спорта. 7. Хронометраж занятий по дисциплинам танцевального спорта. 8. Формирование навыков судейства в качестве ГСК | 5 5 5 10 5 10 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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 ДЮСШ по танцевальному спорту 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 танцевальному спорту. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах танцевального спорта. 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 танцевального спорта

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

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 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.

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 тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания 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 дисциплинам 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 дисциплинам 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 (танцевальный спорт)» | 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 дисциплинам танцевального спорта | 1-2 | 16 | 99 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 4 | 34 | | |
| 1. | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 3-4 | 8 | 79 | 9 | Экзамен |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 30 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 30 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 30 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 5-6 | 10 | 11 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----|----|------------|------------|-----------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 7-8 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 9 | 10 | 43 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 4 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| Всего: 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 танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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 № 18 от «22» апреля 2015 г.

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

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

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:

К.п.н., доцент, зав. Кафедрой ТиМ ТС **Сингина Надежда Федоровна**

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» 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 танцевального спорта.

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 танцевального спорта 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 дисциплинах танцевального спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров. | 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 дисциплинах танцевального спорта. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта 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 танцевальном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте 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 танцевальном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей | 7-8 | | |

| | | | | |
|--------------|--|-----|--|--|
| | занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | | | |
| ОПК-5 | <i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в дисциплинах танцевального спорта | 1-2 | | |
| | <i>Уметь:</i> – анализировать тактику в дисциплинах танцевального спорта. | 3-4 | | |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. | 5-6 | | |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта | 7-8 | | |
| ОПК-8 | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту. | 1-2 | | |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту. | 3-4 | | |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту | 5-6 | | |
| | <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных дисциплинах танцевального спорта | 7-8 | | |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте | 5-6 | | |
| ПК-11 | <i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в танцевальном спорте | 5-6 | | |
| | <i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | 7-8 | | |
| ПК-14 | <i>Уметь:</i> – владеть техникой элементов различных дисциплин танцевального спорта | 1-2 | | |
| | <i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах танцевального спорта | 3-4 | | |
| | <i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе | 5-6 | | |

| | | | | |
|--------------|--|-----|--|--|
| | тренировочных занятий танцевальным спортом | | | |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными дисциплинами танцевального спорта. | 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 (танцевальный спорт)»

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 (танцевальный спорт)» | 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: 234 часа | 1-2 | 60 | 165 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 12 | 85 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 4 | 6 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности | | | 8 | | |
| 1.6 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки | | 8 | 71 | | |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 12 | 20 | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки танцоров | | 12 | 20 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники дисциплин танцевального спорта | | 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 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 6.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | | 12 | 20 | | |
| II курс | Всего:126часа (3,5 зачетных единиц) | 3-4 | 60 | 57 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 20 | 12 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 4 | 8 | | |
| 1.7 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа | | 10 | | | |
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта | | 6 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 10 | 8 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|--|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки танцоров | | 20 | 12 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в дисциплинах танцевального спорта | | 4 | 4 | | |
| 3.3 | Методики обучения дисциплинам танцевального спорта | | 16 | 8 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке танцоров | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | | 6 | 17 | | |
| III курс | Всего:81 час (2,25 зачетных единиц) | 5-6 | 60 | 12 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 24 | 4 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по танцевальному спорту | | 2 | 2 | | |
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту | | 2 | | | |
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по танцевальному спорту | | | 2 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом | | 20 | | | |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 2 | | |
| 4.3 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в танцевальном спорте | | | 2 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 4 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта | | 10 | 2 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по танцевальному спорту | | 10 | 2 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 2 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве ГСК | | 16 | 2 | | |
| IV курс | Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц) | 7-8 | 60 | 210 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 20 | 164 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | 8 | 8 | | |
| 1.12 | Сохранение и поддержание спортивной формы | | 8 | 146 | | |
| 1.13 | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности | | 4 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 4.4 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |

| | | | | | | |
|--|---|--|------------|------------|-----------|--|
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по танцевальному спорту | | 4 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по танцевальному спорту | | 4 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных дисциплинах танцевального спорта | | 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 (танцевальный спорт)»

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 упражнений в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
2. Основы применения упражнений в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
3. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в секвей дисциплинах.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по брейк данс дисциплинам.
12. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров.
13. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
14. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
15. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
16. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
17. Навыки использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров.

18. Основы правильной техники исполнения элементов танца самба.
19. Основы правильной техники исполнения элементов танца ча ча ча.
20. Основы правильной техники исполнения элементов танца румба.
21. Основы правильной техники исполнения элементов танца джайв.
22. Основы правильной техники исполнения элементов танца медленный вальс.
23. Основы правильной техники исполнения элементов танца танго.
24. Основы правильной техники исполнения элементов танца венский вальс.
25. Основы правильной техники исполнения элементов танца квикстеп.
26. Показ и анализ техники исполнения элементов танца ча ча ча.
27. Показ и анализ техники исполнения элементов танца самба.
28. Показ и анализ техники исполнения элементов танца румба.
29. Показ и анализ техники исполнения элементов танца джайв.
30. Показ и анализ техники исполнения элементов танца медленный вальс.
31. Показ и анализ техники исполнения элементов танца танго.
32. Показ и анализ техники исполнения элементов танца венский вальс.
33. Показ и анализ техники исполнения элементов танца квикстеп.
34. Судейство соревнований в качестве судей в парных дисциплинах.
35. Судейство соревнований в качестве судей в ансамблевых дисциплинах.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий европейским танцам.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам, 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 латиноамериканским танцам, 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 формейшн дисциплинам, 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 секвей дисциплинам, 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 брейк данс, 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 танцевального спорта.

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 судей по танцевальному спорту в парных дисциплинах.

24. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.

25. Умение выразительной демонстрации техники европейских танцев.

26. Умение выразительной демонстрации техники латиноамериканских танцев.

27. Умение выразительной демонстрации техники формейшн дисциплин.

28. Умение выразительной демонстрации техники секвей дисциплин.

29. Умение выразительной демонстрации техники брейк данс.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по европейским танцам.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по латиноамериканским танцам.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по формейшн дисциплинам танцевального спорта.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по секвей дисциплинам танцевального спорта.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по брейк данс.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными дисциплинами танцевального спорта.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам 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 европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по секвей дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности танцоров в европейских танцах.
16. Определение уровня работоспособности танцоров в латиноамериканских танцах.
17. Определение уровня работоспособности танцоров в формейшн дисциплинах.
18. Определение уровня работоспособности танцоров в секвей дисциплинах.
19. Определение уровня работоспособности танцоров в брейк данс.
20. Выполнение функции главного судьи при проведении соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
21. Выполнение функции главного судьи при проведении соревнований по комбинированному виду.
22. Выполнение функции главного секретаря при проведении соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
23. Выполнение функции главного секретаря при проведении соревнований по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
27. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в европейских танцах.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в латиноамериканских танцах.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в формейшн дисциплинах.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в секвей дисциплинах.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в брейк данс.

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

1. Разработка тренировочной программы подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проведение тренировочных занятий танцоров по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий танцоров по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий танцоров по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий танцоров по латиноамериканскому секвею с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий танцоров по европейскому секвею с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий танцоров по брейк данс с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в европейских танцах.
10. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в латиноамериканских танцах.
11. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в двоеборье.
12. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в формейшн дисциплинах.
13. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в секвей дисциплинах.
14. Организация и проведение соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
15. Организация и проведение соревнований по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
16. Организация и проведение соревнований по танцевальному спорту в секвей дисциплинах.
17. Организация и проведение соревнований по брейк данс.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет нагрузки в парных дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет нагрузки в ансамблевых дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет нагрузок в секвей дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в европейских танцах.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в латиноамериканских танцах.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в формейшн дисциплинах.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в двоеборье.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в латиноамериканском секвее.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в европейском секвее.
30. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в брейк данс.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в европейских танцах.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в латиноамериканских танцах.
33. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в формейшн дисциплинах.
34. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в секвей дисциплинах.
35. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в брейк данс.
36. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

а) Основная литература:

1. Говард, Г. Техника европейских танцев / Говард Гай. - М.: Артис, 2003. - 255 с.: ил.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 1: Румба, Самба / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 179 с.: ил., табл.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 2: Пасодобль, Ча ча ча, Джайв / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 242 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / М. Е. Снигур, Н. Н. Безноско, Е. Ю. Князева .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 51 с.
<https://rucont.ru/efd/314060>
2. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 96 с.
<https://rucont.ru/efd/229019>
3. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методический комплекс / А.И. Кинова, А.Н. Бегунов .— Кемерово : КемГУКИ, 2014 .— 96 с.
<https://rucont.ru/efd/295814>

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

1. <http://vftsarr.ru/>

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

– 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. Класс включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Танцевальный зал.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта 2. Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники элементов танцевального спорта 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке танцоров. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | 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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта. 2. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в дисциплинах танцевального спорта. 6. Методики обучения элементам танцевального спорта. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке танцоров. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей в танцевальном спорте. | 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 | <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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.
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 дисциплинам танцевального спорта 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по танцевальному спорту. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом 5. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. 7. Хронометраж занятий по дисциплинам танцевального спорта. 8. Формирование навыков судейства в качестве ГСК | 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 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 | <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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 танцевальному спорту 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 танцевальному спорту. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. 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 методики танцевального спорта

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

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

(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: *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, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания 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 (танцевальный спорт)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах) | | | Форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>) |
|----|---|---------|---|----------------------------|----------|--|
| | | | Занятия семинарского типа | Самостоятельн ая работа | Контроль | |
| 1. | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 1-2 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико- тактической подготовки танцоров | | 12 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 12 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 3-4 | 20 | 12 | 9 | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико- тактической подготовки танцоров | | 20 | 12 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 5-6 | 24 | 4 | 9 | Экзамен |

| | | | | | | |
|---------------------|--|-----|------------|------------|-----------|---------|
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 2 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 4 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 2 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 7-8 | 20 | 164 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| Итого часов: | | | 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 танцевального спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 18 от «22» апреля 2015 г.

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

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

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:

К.п.н., доцент, зав. Кафедрой ТиМ ТС **Сингина Надежда Федоровна**

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» 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 танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта 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 дисциплинах танцевального спорта; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров. | | | 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 дисциплинах танцевального спорта. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта 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 танцевальном спорте на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте 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 танцевальном спорте на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей | | | 9 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|-----|
| | занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | | | |
| ОПК-5 | <i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения соревновательных упражнений в танцевальном спорте <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в дисциплинах танцевального спорта | | | 3-4 |
| | <i>Уметь:</i> – анализировать тактику в дисциплинах танцевального спорта. | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в дисциплинах танцевального спорта. | | | 7-8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в дисциплинах танцевального спорта | | | 9 |
| | | | | |
| ОПК-8 | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту. | | | 3-4 |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей по танцевальному спорту. | | | 5-6 |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту | | | 7-8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных дисциплинах танцевального спорта | | | 9 |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте | | | 7-8 |
| ПК-11 | <i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в танцевальном спорте | | | 7-8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | | 9 |
| ПК-14 | <i>Уметь:</i> – владеть техникой элементов различных дисциплин танцевального спорта | | | 3-4 |
| | <i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий видах танцевального спорта | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование | | | 7-8 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|-----|
| | индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом | | | |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях различными дисциплинами танцевального спорта. | | | 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 (танцевальный спорт)»

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 (танцевальный спорт)» | 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 дисциплинам танцевального спорта | | 16 | 99 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 4 | 20 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности | | 4 | 10 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.6 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки | | 8 | 69 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 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 дисциплинам танцевального спорта | | 8 | 79 | | |
| 1.6 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки | | 8 | 79 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 30 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники дисциплин танцевального спорта | | 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 судей по танцевальному спорту | | 4 | 30 | | |
| III курс | Всего: 90 часов (2,5 зачетных единиц) | 5-6 | 20 | 61 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 10 | 11 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | |
|----------------|--|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.7 | Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа | | 6 | 3 | | |
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта | | 2 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 2 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 20 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в дисциплинах танцевального спорта | | 2 | 10 | | |
| 3.3 | Методики обучения дисциплинам танцевального спорта | | 2 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке танцоров | | 2 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | | 2 | 14 | | |
| IV курс | Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц) | 7-8 | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 12 | 85 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по танцевальному спорту | | 2 | 6 | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|-----------|-----------|--|--|
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по танцевальному спорту | | | 8 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом | | 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 танцевальном спорте | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах танцевального спорта | | 2 | 8 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 2 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве ГСК | | 4 | 16 | | |
| 7 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | | 10 | 43 | | |
| 7.1 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | 4 | 8 | | |
| 7.12 | Сохранение и поддержание спортивной формы | | 4 | 30 | | |
| 7.13 | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности | | 2 | 5 | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|------------|------------|-----------|--|
| 8 | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 4 | | |
| 8.1 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 9 | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 9.1 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в видах танцевального спорта | | 2 | 16 | | |
| 10 | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| 10.1 | Разработка и написание положения о соревнованиях по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 10.2 | Составление сметы на проведение соревнований по танцевальному спорту | | 2 | 4 | | |
| 10.3 | Организация и проведение соревнований в отдельных видах танцевального спорта | | 2 | 8 | | |
| Всего: 720 часов (20 зачетных единиц) | | | 100 | 575 | 45 | |

Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

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 упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ансамблевым и секвей дисциплинам.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по европейским танцам.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по латиноамериканским танцам.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по секвей дисциплинам.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по ансамблевым дисциплинам.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке танцоров на занятиях по брейк данс.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по брейк данс.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по европейским танцам.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по латиноамериканским танцам.

18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по формейшн дисциплинам.
19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по секвей дисциплинам.
20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки танцоров на занятиях по брейк данс.
21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по европейским танцам.
22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по латиноамериканским танцам.
23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по формейшн дисциплинам.
24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по секвей дисциплинам.
25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке танцоров.
26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке танцоров.
27. Использование средств из плавания в общефизической подготовке танцоров.
28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке танцоров.
29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке танцоров.
30. Использование средств из лыжного спорта в общефизической подготовке танцоров.
31. Использование средств из акробатики в общефизической подготовке танцоров.
32. Использование средств из велоспорта в общефизической подготовке танцоров.
33. Использование средств из конькобежного спорта и фигурного катания в общефизической подготовке танцоров.
34. Использование средств из других многоборий в общефизической подготовке танцоров.
35. Использование средств из тяжелой атлетики в общефизической подготовке танцоров.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники элементов танца квикстеп.
2. Основы правильной техники элементов танца венский вальс.
3. Основы правильной техники элементов танца танго.
4. Основы правильной техники элементов танца медленный вальс.
5. Основы правильной техники элементов танца джайв.
6. Основы правильной техники элементов танца самба.
7. Основы правильной техники элементов танца ча ча ча.
8. Основы правильной техники элементов танца румба.
9. Особенности техники европейских танцев.
10. Особенности техники латиноамериканских танцев.
11. Особенности техники ансамблевых дисциплин.
12. Особенности техники секвей дисциплин.
13. Основы техники акробатических элементов.
14. Основы правильного дыхания.
15. Основы правильного взаимодействия в паре в европейских танцах.

16. Основы правильного взаимодействия в паре в латиноамериканских танцах.
17. Основы правильной техники элементов танца медленный фокстрот.
18. Основные и дополнительные технические средства обучения.
19. Основы правильной техники элементов танца пасодобль.
20. Показ и анализ техники элементов танца медленный вальс.
21. Показ и анализ техники элементов танца танго.
22. Показ и анализ техники элементов танца венский вальс.
23. Показ и анализ техники элементов танца квикстеп.
24. Показ и анализ техники элементов танца самба.
25. Показ и анализ техники элементов танца ча ча ча.
26. Показ и анализ техники элементов танца румба.
27. Показ и анализ техники танца джайв.
28. Судейство соревнований в качестве главного судьи.
29. Судейство соревнований в качестве главного секретаря.
30. Судейство соревнований в качестве заместителя главного судьи.
31. Судейство соревнований в качестве линейного судьи.
32. Судейство соревнований в качестве судьи при участниках.
33. Судейство соревнований в качестве судьи информатора.
34. Судейство соревнований в качестве судьи на музыке.
35. Судейство соревнований в качестве судьи на табло.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по латиноамериканским танцам.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по формейшн дисциплинам.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по секвей дисциплинам.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по брейк данс.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по европейским танцам, 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 латиноамериканским танцам, 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 фитнес дисциплинам, 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 секвей дисциплинам, 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 брейк данс, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.

16. Анализ тактики в европейских танцах.

17. Анализ тактики в латиноамериканских танцах.

18. Анализ тактики в секвей дисциплинах.

19. Анализ тактики в фитнес дисциплинах.

20. Анализ тактики брейк данс.

21. Анализ тактики подготовки к старту во время разминки.

22. Анализ тактики в зависимости от масштаба соревнований.

23. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в парных дисциплинах.

24. Особенности выполнения функций судей по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.

25. Умение выразительной демонстрации техники европейских танцев.

26. Умение выразительной демонстрации техники латиноамериканских танцев.

27. Умение выразительной демонстрации техники европейского секвея.

28. Умение выразительной демонстрации техники латиноамериканского секвея.

29. Умение выразительной демонстрации техники брейк данс.

30. Осуществление самоконтроля на занятиях по европейским танцам.

31. Осуществление самоконтроля на занятиях по латиноамериканским танцам.

32. Осуществление самоконтроля на занятиях по фитнес дисциплинам.

33. Осуществление самоконтроля на занятиях по секвей дисциплинам.

34. Осуществление самоконтроля на занятиях по брейк данс.

35. Осуществление самоконтроля между занятиями различными дисциплинами танцевального спорта.

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на начальном этапе.

4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в танцевальном спорте на тренировочном этапе.

5. Навыки планирования тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.

6. Навыки планирования занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.

7. Навыки проведения тренировочных занятий по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

8. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.

9. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам 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 европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий по секвей дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности танцоров в европейских танцах.
16. Определение уровня работоспособности танцоров в латиноамериканских танцах.
17. Определение уровня работоспособности танцоров в формейшн дисциплинах.
18. Определение уровня работоспособности танцоров в секвей дисциплинах.
19. Определение уровня работоспособности танцоров в брейк данс.
20. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту в парных дисциплинах.
21. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту в ансамблевых дисциплинах.
22. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по танцевальному спорту в секвей дисциплинах.
23. Выполнение функции ГСК при проведении соревнований по брейк данс.
24. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
25. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
26. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в танцевальном спорте.
27. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
28. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в европейских танцах.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в латиноамериканских танцах.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в двоеборье.
32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в секвей дисциплинах.
33. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в формейшн дисциплинах.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в танцевальном спорте с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проведение тренировочных занятий танцоров по европейским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий танцоров по латиноамериканским танцам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий танцоров по формейшн дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий танцоров по секвей дисциплинам с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий танцоров по двоебрю особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий танцоров по брейк данс с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в европейских танцах.
10. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в латиноамериканских танцах.
11. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в формейшн дисциплинах.
12. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в секвей дисциплинах.
13. Определение уровня специализированных качеств у танцоров в двоеборье.
14. Организация и проведение соревнований по европейским танцам.
15. Организация и проведение соревнований по латиноамериканским танцам.
16. Организация и проведение соревнований по формейшн дисциплинам.
17. Организация и проведение соревнований по секвей дисциплинам.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки танцоров на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет нагрузок в парных дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Учет нагрузок в ансамблевых дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
23. Учет нагрузок в секвей дисциплинах танцевального спорта при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в европейских танцах.
25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в латиноамериканских танцах.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в формейшн дисциплинах.

27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в секвей дисциплинах.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в брейк данс.
29. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в циклических видах танцевального спорта.
30. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в двоеборье.
31. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в европейских танцах
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в латиноамериканских танцах.
33. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в формейшн дисциплинах.
34. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в секвей дисциплинах.
35. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в двоеборье.
36. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

а) Основная литература:

1. Говард, Г. Техника европейских танцев / Говард Гай. - М.: Артис, 2003. - 255 с.: ил.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 1: Румба, Самба / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 179 с.: ил., табл.
2. Лэрд, У. Техника латиноамериканских танцев : [в 2 ч.]. Ч. 2: Пасодобль, Ча ча ча, Джайв / Лэрд Уолтер. - М.: Артис, 2003. - 242 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Организация и проведение музыкально-ритмической гимнастики в дошкольном образовательном учреждении в условиях реализации ФГОС дошкольного образования / М. Е. Снигур, Н. Н. Безноско, Е. Ю. Князева .— Сургут : РИО СурГПУ, 2014 .— 51 с. <https://rucont.ru/efd/314060>
2. Прописнова, Е.П. Основы музыкально-двигательного воспитания в процессе подготовки бакалавра физической культуры : учеб.-метод. пособие / Н.А. Фомина, С.Ю. Максимова, Е.П. Прописнова .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 96 с. <https://rucont.ru/efd/229019>
3. Теория, методика и практика современной хореографии: учебно-методический комплекс / А.И. Кинова, А.Н. Бегунов .— Кемерово : КемГУКИ, 2014 .— 96 с. <https://rucont.ru/efd/295814>

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

1. <http://vftsarr.ru/>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

| Общесистемные программные средства | | |
|------------------------------------|-------------------|--|
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС |

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| | | Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro - <i>Microsoft Word</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. Класс включающий специализированное оборудование: персональный компьютер с выходом в сеть Internet.
2. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
3. Танцевальный зал.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта 2. Подготовка мест занятий по дисциплинам танцевального спорта и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 10 10 15 15 |
| 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 | <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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.
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 дисциплинами танцевального спорта по программе начальной подготовки 2. Занятия по анализу техники видов танцевального спорта 3. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке танцоров. 4. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей по танцевальному спорту | 10 15 15 15 |
| 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 | <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.

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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.

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 дисциплинам танцевального спорта. 2. Занятия дисциплинами танцевального спорта по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий дисциплинами танцевального спорта. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в видах танцевального спорта. 6. Методики обучения дисциплинам танцевального спорта. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке танцоров. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судей в танцевальном спорте. | 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 (танцевальный спорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 17 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики танцевального спорта.
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 дисциплинам танцевального спорта 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по танцевальному спорту 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по танцевальному спорту. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий танцевальным спортом 5. Разработка годового плана подготовки танцоров на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в видах танцевального спорта. 7. Хронометраж занятий по дисциплинам танцевального спорта. 8. Формирование навыков судейства в качестве ГСК | 5 5 5 10 5 10 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 |

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики танцевального спорта

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

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (танцевальный спорт)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная, ускоренная*
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, 8

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по дисциплинам танцевального спорта и поддержания 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 дисциплинам 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 дисциплинам 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 (танцевальный спорт)» | 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 дисциплинам танцевального спорта | 1-2 | 16 | 99 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 4 | 34 | | |
| 1. | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 3-4 | 8 | 79 | 9 | Экзамен |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 30 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 30 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 30 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 5-6 | 10 | 11 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств танцоров | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки танцоров | | 4 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----|----|------------|------------|-----------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 7-8 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по дисциплинам танцевального спорта | 9 | 10 | 43 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 4 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| Всего: 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 тенниса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

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 № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ТИМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТИМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по теннису и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» 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 тенниса.

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 теннису 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 разрядах ; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов. | | | 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 соревновательных разрядах. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах 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 теннисе на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. | | | 8 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в теннисе на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | | | 9-10 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|------|
| ОПК-5 | <i>Знать:</i> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в теннисе | | | 3-4 |
| | <i>Уметь:</i> – анализировать технику выполнения упражнений в различных соревновательных разрядах | | | |
| | <i>Уметь:</i> – анализировать тактику в различных соревновательных разрядах. | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в различных соревновательных разрядах. | | | 8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных соревновательных разрядах | | | 9-10 |
| ОПК-8 | <i>Уметь:</i> – выполнять функции судей на линии по теннису. | | | 3-4 |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции на вышке судьи | | | 5-6 |
| | <i>Уметь:</i> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по теннису | | | 8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных соревновательных разрядах | | | 9-10 |
| ПК-10 | <i>Владеть:</i> – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе | | | 8 |
| ПК-11 | <i>Уметь:</i> – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в теннисе | | | 8 |
| | <i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису | | | 9-10 |
| ПК-14 | <i>Уметь:</i> – владеть техникой тенниса | | | 3-4 |
| | <i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в различных соревновательных разрядах | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | | 8 |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> | | | 5-6 |

| | | | | |
|--|--|--|--|------|
| | – осуществлять самоконтроль на занятиях теннисом. | | | |
| | <i>Владеть:</i> 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 (теннис)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 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 в различных соревновательных разрядах | | 16 | 99 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах | | 4 | 20 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий в различных соревновательных разрядах и изучение инструкций по технике безопасности | | 4 | 10 | | |
| 1.6 | Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки | | 8 | 69 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 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 в различных соревновательных разрядах | | 8 | 79 | | |
| 1.6 | Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки | | 8 | 79 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки теннисистов | | 4 | 30 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники тенниса | | 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 теннису | | 4 | 30 | | |
| III курс | Всего: 90 часов (2,5 зачетных единиц) | 5-6 | 20 | 61 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | | 10 | 11 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах | | 2 | 4 | | |
| 1.7 | Занятия в различных разрядах по программе тренировочного этапа | | 6 | 3 | | |

| | | | | | | |
|----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий в различных разрядах | | 2 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 2 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов | | 4 | 20 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в различных соревновательных разрядах | | 2 | 10 | | |
| 3.3 | Методики обучения различным соревновательным разрядам | | 2 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке теннисистов | | 2 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей в одиночном разряде | | 2 | 14 | | |
| IV курс | Всего: 162 часа (4,5 зачетных единиц) | 7-8 | 20 | 133 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | | 12 | 85 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по теннису | | 2 | 6 | | |
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису | | 2 | 4 | | |

| | | | | | | |
|---------------|---|----------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису | | | 8 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | 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 теннисе | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных соревновательных разрядах | | 2 | 8 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий в различных соревновательных разрядах | | 2 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве старших судей по теннису | | 4 | 16 | | |
| V курс | Всего: 108 часов (3 зачетных единиц) | 9 | 20 | 79 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | | 10 | 43 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 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 теннису | | 2 | 4 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных соревновательных разрядах | | 2 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по теннису | | 2 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по теннису | | 2 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных соревновательных разрядах | | 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 (теннис)»

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по теннису.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях в группе.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по теннису.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по передвижениям.

18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях в группе.

19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.

20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.

22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.

23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.

24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.

25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке теннисистов.

26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.

27. Использование средств из футбола в общефизической подготовке теннисистов.

28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке теннисистов.

29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

30. Использование средств из гандбола в общефизической подготовке теннисистов.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники передвижений.
2. Основы правильной техники выполнения удара справа.
3. Основы правильного взаимодействия движений рук и ног.
4. Основы правильного дыхания.
5. . Основы правильной техники выполнения старта в теннисе и «разножка».
6. Основы правильной техники выполнения удара слева.
7. Основы правильной техники на приеме подачи.
8. Основы правильной техники подачи.
9. Особенности техники игры слета.
10. Особенности техники выполнения смеша.
11. Особенности техники второй подачи.
12. Особенности техники игры на различных покрытиях.
13. Основы техники парной игры.
14. Судейство соревнований в качестве судьи на линии.
15. Судейство соревнований в качестве судьи на вышке.
16. Судейство соревнований в качестве главного судьи.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.

2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису, 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 передвижениям, 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 в группе, 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 индивидуальной подготовки, 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 подготовке в парном разряде, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
16. Анализ тактики одиночной игры.
17. Анализ тактики парной игры.
18. Анализ тактики смешанного разряда.
19. Особенности выполнения функций младших судей.
20. Умение выразительной демонстрации техники тенниса.
21. Умение выразительной демонстрации техники передвижений.
22. Умение выразительной демонстрации техники взаимодействия в паре.
23. Осуществление самоконтроля на занятиях по теннису.
24. Осуществление самоконтроля на занятиях по передвижениям.
25. Осуществление самоконтроля на занятиях в группе.
26. Осуществление самоконтроля на занятиях индивидуальной подготовки.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по подготовке в парном разряде.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различными в различных разрядах.

5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по теннису с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
9. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде 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 теннису с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий в группе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности теннисистов.
16. Определение уровня работоспособности теннисистов по передвижениям.
17. Определение уровня работоспособности теннисистов в одиночном разряде.
18. Определение уровня работоспособности теннисистов в парном разряде.
19. Определение уровня работоспособности теннисистов в смешанном разряде.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по теннису.
21. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
23. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
24. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
25. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
26. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
27. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
28. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в теннисе и.
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства по передвижениям.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в одиночном разряде из пневматического (лазерного) пистолета.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в парном разряде.

32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в смешанном разряде.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Планирование тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Проведение тренировочных занятий теннисистов по теннису с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Проведение тренировочных занятий теннисистов по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

5. Проведение тренировочных занятий теннисистов в группе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

6. Проведение тренировочных занятий теннисистов в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

7. Проведение тренировочных занятий теннисистов индивидуальной подготовки с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

8. Проведение тренировочных занятий теннисистов по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

9. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов.

10. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов по передвижениям.

11. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в одиночном разряде.

12. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в парном разряде.

13. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в смешанном разряде.

14. Организация и проведение соревнований по теннису.

15. Организация и проведение соревнований по теннису тенниса.

16. Организация и проведение соревнований индивидуальной подготовки.

17. Организация и проведение соревнований по подготовке в парном разряде.

18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка переходного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

21. Учет взаимовлияния нагрузок в теннисе при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

22. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности.

23. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности по передвижениям.

24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном разряде.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном разряде.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в смешанном разряде.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном соревновательном разряде.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном соревновательном разряде.
29. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в одиночном разряде.
30. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности по передвижениям.
31. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в парном разряде.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в смешанном разряде.
33. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.

10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.

11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл

12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.

13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.

14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.

15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

16. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев
А.В. Система АГИМ. – М.: 1995. – 85 с.

2. Ангелеви
ч А.Е. Первые ракетки. – М.: ФиС, 1985. – 190 с.

3. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. - Теннис, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982, с.5-8.

4. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. - М.: Фолиум, 1994. - 174с.

5. Бриль М.С., Иванова Т.С. Диагностика одаренност. / Спортивные игры. 1976, №12, с. 25.

6. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов. - М.: Ежегодник «Теннис», 1974, с.18-24.

7. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов.// Сб. Теннис, 1979, с.42-44.

8. Гем И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. - М.: ФиС, 1979.- 276 с.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 128 с.
10. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособие /ВНИИФК. - М.,1993.
11. Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. - М.: Ежегодник «Теннис», 1978, с. 55-57
12. Жуков Г.А.. Юные выходят на корт. – М.: Спортивные игры, 1983, №2, с. 31-33
13. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. - Минск: Высшая школа, 1983. – 186 с.
14. Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. - Минск: Планета, 1986.- 214 с.
15. Зайцева Л.С. На корт за здоровьем. – М.: «Знание», 1991. - 88 с.
16. Иванова Т.С., Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе диагностики и регуляции их психических состояний. Методические рекомендации для тренеров. - М., Госкомспорт СССР, 1988. - 45 с.
17. Иванова Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – с. 106-108.
18. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю., Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.2,1998. – с.14-18
19. Иванова Т.С., Иванов Л. Ю. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.3, 1998. – с.120-121
20. Иванов А.В., Крылов В.М. Особенности подготовки теннисистов. -М.: 1998.- 189 с.
21. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.: ФиС, 1985.

22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: «Терра Спорт», 2000. – 116 с.
23. Корбут Е.В. Теннис и тактика чемпиона. - М.: ФиС, 1985.
24. Лоер Д. Теннис – это война. «Теннис +», 1994. №1. С.12
25. Метцлер
- П. Теннис. Секреты мастеров. – М.: «Гранд», 1997. – 320 с.
26. Пикалова
- А.В., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов в условиях повышенной психологической напряженности. Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука», 1998. – с.137-142.
27. Подготовка юных теннисистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Методические материалы для тренера. - М., 1988. - 84 с.
28. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998. - 412 с., ил.
29. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
30. Фоменко Б.И. Справочник по теннису. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.
31. Шориков В.Ф. Как повысить мастерство. – Санкт-Петербург: «Новый Геликон», 1997. – 80 с.
32. Энциклопедия физической подготовки/ Под ред. Карасева А.В. - М.: Лентос, 1994. – 368 с.
33. Янчук В.Н., Тучашвили И.Ш.. Содружество науки и практики. - В сб.: Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.16-18.
34. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: «Терра Спорт», 1999. – 30 с.
35. Янчук В.Н. Уроки теннисного мастерства. – М.: «Матчбол Теннис», 1999-2000.

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

1. <http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.
2. <http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса
3. <http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация
4. <http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерация тенниса, раздел юниоры.
5. <http://www.tennis-russia.ru/>
6. <http://www.daviscup.com/en/home.aspx>
7. <http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

- 7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- 7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".
- 7.6.2. Теннисные мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: | |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах | 10 |
| | 2. Подготовка мест занятий в различных соревновательных разрядах и изучение инструкций по технике безопасности | 10 |
| | 3. Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки | 20 |
| | 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 15 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке | 20 |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль) | 15 |
| | 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки 2. Занятия по анализу техники тенниса 3. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке теннисистов. 4. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей по теннису | 10 15 15 15 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке | 20 |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (промежуточный контроль) | 15 |
| | 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество Баллов |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий в различных соревновательных разрядах. 2. Занятия в различных разрядах по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий в различных разрядах. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в различных соревновательных разрядах. 6. Методики обучения в различных соревновательных разрядах. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке теннисистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей. | 10 5 5 5 5 20 5 10 |
| 3 | Микрозачет по общей и специальной физической подготовке | 10 |
| 4 | Сдача дифференцированного зачета (рубежный контроль) | 15 |
| | 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|
| 1 | Посещение занятий | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ в различных соревновательных разрядах 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ, по теннису. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом 5. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных соревновательных разрядах. 7. Хронометраж занятий в различных соревновательных разрядах. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей в теннисе | 5 5 5 10 10 10 10 10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | 10 |
| 4 | Сдача дифференцированный зачет (промежуточный контроль) | 15 |
| | 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.
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 теннису 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 теннису. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных соревновательных разрядах. 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 тенниса

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

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 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 2017 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, 8, 9, 10.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий в различных соревновательных разрядах 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**

| № | 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. | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | 1-2 | 16 | 99 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 4 | 34 | | |
| 1. | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | 3-4 | 8 | 79 | 9 | Экзамен |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки теннисистов | | 4 | 30 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 30 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 30 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | 5-6 | 10 | 11 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 2 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов | | 4 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 8 | | |

| | | | | | | |
|--|--|-----|------------|------------|-----------|---------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 2 | 14 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | 7-8 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 16 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 4 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 4 | 16 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | 9 | 10 | 43 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 4 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 2 | 16 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 16 | | |
| Всего: 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 тенниса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

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 № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ТИМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТИМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) ³ | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|---------------------------|----------------------|
| | наименование | Очная форма обучения | Очно-очная форма обучения | Очная 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 разрядах ; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов. | | | 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 соревновательных разрядах. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах 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 теннисе на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. | | | 8 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в теннисе на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | | | 9-10 |
| ОПК-5 | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в теннисе <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в различных соревновательных разрядах | | | 3-4 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в различных соревновательных разрядах. | | | 5-6 |
| | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в различных соревновательных разрядах. | | | 8 |
| | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных соревновательных разрядах | | | 9-10 |
| ОПК-8 | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции судей на линии по теннису. | | | 3-4 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции на вышке судьи | | | 5-6 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по теннису | | | 8 |
| | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных соревновательных разрядах | | | 9-10 |
| 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 теннисе | | | 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 теннисе | | | 8 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|------|
| | <i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису | | | 9-10 |
| ПК-14 | <i>Уметь:</i> – владеть техникой тенниса | | | 3-4 |
| | <i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в различных соревновательных разрядах | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | | 8 |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях теннисом. | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | | | 9-10 |

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по теннису и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» 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 тенниса.

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 теннису 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)

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 90 часов, самостоятельная работа студентов – 621 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:234 часа | 1-2 | 60 | 165 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | | 12 | 85 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах | | 4 | 6 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий в различных соревновательных разрядах и изучение инструкций по технике безопасности | | | 8 | | |
| 1.6 | Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки | | 8 | 71 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 12 | 20 | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки | | 12 | 20 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники | | 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 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 6.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей | | 12 | 20 | | |
| II курс | Всего:126часа (3,5 зачетных единиц) | 3-4 | 60 | 57 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 20 | 12 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий | | 4 | 8 | | |
| 1.7 | Занятия по программе тренировочного этапа | | 10 | | | |
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий | | 6 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств | | 10 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов | | 20 | 12 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в различных разрядах | | 4 | 4 | | |
| 3.3 | Методики обучения различным стилям | | 16 | 8 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-----------|-----------|----------|----------------|
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке теннисистов | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судий . | | 6 | 17 | | |
| III курс | Всего:81 час (2,25 зачетных единиц) | 5-6 | 60 | 57 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 24 | 25 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по теннису | | 2 | 2 | | |
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису | | 2 | 4 | | |
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису | | | 4 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | 20 | 15 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 6 | | |
| 4.3 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в теннисе | | | 6 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 14 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах | | 10 | 8 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по различным стилям | | 10 | 6 | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------|------------|------------|-----------|----------------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 12 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве старших судей . | | 16 | 12 | | |
| IV курс | Всего:279 часов (7,75 зачетных единиц) | 7-8 | 60 | 165 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 20 | 119 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 8 | 8 | | |
| 1.12 | Сохранение и поддержание спортивной формы | | 8 | 101 | | |
| 1.13 | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности | | 4 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 4.4 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по теннису | | 4 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по теннису | | 4 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья | | 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 (теннис)»

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по теннису.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях в группе.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по теннису.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по передвижениям.

18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях в группе.

19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.

20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.

22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.

23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.

24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.

25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке теннисистов.

26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.

27. Использование средств из футбола в общефизической подготовке теннисистов.

28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке теннисистов.

29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

30. Использование средств из гандбола в общефизической подготовке теннисистов.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники передвижений.
2. Основы правильной техники выполнения удара справа.
3. Основы правильного взаимодействия движений рук и ног.
4. Основы правильного дыхания.
5. . Основы правильной техники выполнения старта в теннисе и «разножка».
6. Основы правильной техники выполнения удара слева.
7. Основы правильной техники на приеме подачи.
8. Основы правильной техники подачи.
9. Особенности техники игры слета.
10. Особенности техники выполнения смеша.
11. Особенности техники второй подачи.
12. Особенности техники игры на различных покрытиях.
13. Основы техники парной игры.
14. Судейство соревнований в качестве судьи на линии.
15. Судейство соревнований в качестве судьи на вышке.
16. Судейство соревнований в качестве главного судьи.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.

2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису, 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 передвижениям, 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 в группе, 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 индивидуальной подготовки, 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 подготовке в парном разряде, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
16. Анализ тактики одиночной игры.
17. Анализ тактики парной игры.
18. Анализ тактики смешанного разряда.
19. Особенности выполнения функций младших судей.
20. Умение выразительной демонстрации техники тенниса.
21. Умение выразительной демонстрации техники передвижений.
22. Умение выразительной демонстрации техники взаимодействия в паре.
23. Осуществление самоконтроля на занятиях по теннису.
24. Осуществление самоконтроля на занятиях по передвижениям.
25. Осуществление самоконтроля на занятиях в группе.
26. Осуществление самоконтроля на занятиях индивидуальной подготовки.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по подготовке в парном разряде.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различными в различных разрядах.

5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по теннису с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
9. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде 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 теннису с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий в группе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности теннисистов.
16. Определение уровня работоспособности теннисистов по передвижениям.
17. Определение уровня работоспособности теннисистов в одиночном разряде.
18. Определение уровня работоспособности теннисистов в парном разряде.
19. Определение уровня работоспособности теннисистов в смешанном разряде.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по теннису.
21. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
23. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
24. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
25. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
26. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
27. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
28. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в теннисе и.
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства по передвижениям.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в одиночном разряде из пневматического (лазерного) пистолета.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в парном разряде.

32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в смешанном разряде.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Планирование тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

3. Проведение тренировочных занятий теннисистов по теннису с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Проведение тренировочных занятий теннисистов по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

5. Проведение тренировочных занятий теннисистов в группе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

6. Проведение тренировочных занятий теннисистов в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

7. Проведение тренировочных занятий теннисистов индивидуальной подготовки с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

8. Проведение тренировочных занятий теннисистов по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства

9. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов.

10. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов по передвижениям.

11. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в одиночном разряде.

12. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в парном разряде.

13. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в смешанном разряде.

14. Организация и проведение соревнований по теннису.

15. Организация и проведение соревнований по теннису тенниса.

16. Организация и проведение соревнований индивидуальной подготовки.

17. Организация и проведение соревнований по подготовке в парном разряде.

18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

20. Разработка переходного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

21. Учет взаимовлияния нагрузок в теннисе при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

22. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности.

23. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности по передвижениям.

24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном разряде.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном разряде.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в смешанном разряде.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном соревновательном разряде.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном соревновательном разряде.
29. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в одиночном разряде.
30. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности по передвижениям.
31. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в парном разряде.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в смешанном разряде.
33. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.

10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.

11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл

12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.

13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.

14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.

15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

16. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев
А.В. Система АГИМ. – М.: 1995. – 85 с.

2. Ангелеви
ч А.Е. Первые ракетки. – М.: ФиС, 1985. – 190 с.

3. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. - Теннис, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982, с.5-8.

4. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. - М.: Фолиум, 1994. - 174с.

5. Бриль М.С., Иванова Т.С. Диагностика одаренност. / Спортивные игры. 1976, №12, с. 25.

6. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов. - М.: Ежегодник «Теннис», 1974, с.18-24.

7. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов.// Сб. Теннис, 1979, с.42-44.

8. Гем И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. - М.: ФиС, 1979.- 276 с.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 128 с.
10. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособие /ВНИИФК. - М.,1993.
11. Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. - М.: Ежегодник «Теннис», 1978, с. 55-57
12. Жуков Г.А.. Юные выходят на корт. – М.: Спортивные игры, 1983, №2, с. 31-33
13. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. - Минск: Высшая школа, 1983. – 186 с.
14. Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. - Минск: Планета, 1986.- 214 с.
15. Зайцева Л.С. На корт за здоровьем. – М.: «Знание», 1991. - 88 с.
16. Иванова Т.С., Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе диагностики и регуляции их психических состояний. Методические рекомендации для тренеров. - М., Госкомспорт СССР, 1988. - 45 с.
17. Иванова Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – с. 106-108.
18. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю., Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.2,1998. – с.14-18
19. Иванова Т.С., Иванов Л. Ю. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.3, 1998. – с.120-121
20. Иванов А.В., Крылов В.М. Особенности подготовки теннисистов. -М.: 1998.- 189 с.
21. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.: ФиС, 1985.

22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: «Терра Спорт», 2000. – 116 с.
23. Корбут Е.В. Теннис и тактика чемпиона. - М.: ФиС, 1985.
24. Лоер Д. Теннис – это война. «Теннис +», 1994. №1. С.12
25. Метцлер
- П. Теннис. Секреты мастеров. – М.: «Гранд», 1997. – 320 с.
26. Пикалова
- А.В., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов в условиях повышенной психологической напряженности. Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука», 1998. – с.137-142.
27. Подготовка юных теннисистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Методические материалы для тренера. - М., 1988. - 84 с.
28. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998. - 412 с., ил.
29. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
30. Фоменко Б.И. Справочник по теннису. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.
31. Шориков В.Ф. Как повысить мастерство. – Санкт-Петербург: «Новый Геликон», 1997. – 80 с.
32. Энциклопедия физической подготовки/ Под ред. Карасева А.В. - М.: Лентос, 1994. – 368 с.
33. Янчук В.Н., Тучашвили И.Ш.. Содружество науки и практики. - В сб.: Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.16-18.
34. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: «Терра Спорт», 1999. – 30 с.
35. Янчук В.Н. Уроки теннисного мастерства. – М.: «Матчбол Теннис», 1999-2000.

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

1. <http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.
2. <http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса
3. <http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация
4. <http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерация тенниса, раздел юниоры.
5. <http://www.tennis-russia.ru/>
6. <http://www.daviscup.com/en/home.aspx>
7. <http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

- 7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- 7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".
- 7.6.2. Теннисные мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий 2. Подготовка мест занятий и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия теннисом по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники тенниса 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке теннисистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве линейного 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 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество Баллов |
|---|--|--|--|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по различным стилям. 2. Занятия теннисом по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий по теннису. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в различных разрядах. 6. Методики обучения различным стилям. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке теннисистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи на вышке. | 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 дифференцированному зачету.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом 5. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах. 7. Хронометраж занятий по различным стилям. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей . | 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 дифференцированному зачету.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по теннису 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. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах. 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 дифференцированному зачету.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 тенниса

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

«Б1.В.ОД.11 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 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 2017 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, 8, 9, 10.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий в различных соревновательных разрядах 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 | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1. | Организация и проведение занятий по различным стилям | 1-2 | 12 | 85 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки теннисистов | | 12 | 20 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 12 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | 3-4 | 20 | 12 | 9 | Экзамен |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов | | 20 | 12 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | 5-6 | 24 | 25 | 9 | Экзамен |

| | | | | | | |
|--|--|-----|------------|------------|-----------|---------|
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 6 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 14 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 12 | | |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | 7-8 | 20 | 119 | 9 | Экзамен |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| Всего: 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 тенниса

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института спорта и физического воспитания
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

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

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

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

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

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

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

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

Составитель:

Иванова Татьяна Семеновна – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры ТИМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Дмитров Александр Александрович – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТИМ тенниса *ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ»*

Рецензент:

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

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) ³ | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|---------------------------|----------------------|
| | наименование | Очная форма обучения | Очно-очная форма обучения | Очная 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 разрядах ; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов. | | | 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 соревновательных разрядах. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в различных соревновательных разрядах 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 теннисе на начальном и тренировочном этапах подготовки. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном и тренировочном этапах подготовки. | | | 8 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в теннисе на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | | | 9-10 |
| ОПК-5 | <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения основных соревновательных упражнений в теннисе <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения упражнений в различных соревновательных разрядах | | | 3-4 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику в различных соревновательных разрядах. | | | 5-6 |
| | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в различных соревновательных разрядах. | | | 8 |
| | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных соревновательных разрядах | | | 9-10 |
| ОПК-8 | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции судей на линии по теннису. | | | 3-4 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции на вышке судьи | | | 5-6 |
| | <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять функции старших судей и секретарей при проведении соревнований по теннису | | | 8 |
| | <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения соревнований в отдельных соревновательных разрядах | | | 9-10 |
| 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 теннисе | | | 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 теннисе | | | 8 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|------|
| | <i>Владеть:</i> – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису | | | 9-10 |
| ПК-14 | <i>Уметь:</i> – владеть техникой тенниса | | | 3-4 |
| | <i>Владеть:</i> – умением выразительной демонстрации техники соревновательных упражнений и технико-тактических действий в различных соревновательных разрядах | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> – умением осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | | 8 |
| ПК-15 | <i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль на занятиях теннисом. | | | 5-6 |
| | <i>Владеть:</i> умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности – оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | | | 9-10 |

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» – обеспечить формирование у студентов навыков организации и проведения тренировочных занятий по теннису и поддержание спортивной формы. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» 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 тенниса.

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 теннису 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)

4. Структура и содержание дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, экзамены – 9 часов, аудиторных занятий – 80 часов, самостоятельная работа студентов – 604 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:171 часа | 1-2 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | | 12 | 85 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах | | 4 | 6 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий в различных соревновательных разрядах и изучение инструкций по технике безопасности | | | 8 | | |
| 1.6 | Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки | | 8 | 71 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 12 | 20 | | |
| 2.1 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико-тактической подготовки | | 12 | 20 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники | | 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 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 6.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей | | 12 | 20 | | |
| II курс | Всего:171часа (5 зачетных единиц) | 3-4 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 20 | 12 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий | | 4 | 8 | | |
| 1.7 | Занятия по программе тренировочного этапа | | 10 | | | |
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий | | 6 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств | | 10 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов | | 20 | 12 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в различных разрядах | | 4 | 4 | | |
| 3.3 | Методики обучения различным стилям | | 16 | 8 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке теннисистов | | 4 | 8 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судий . | | 6 | 17 | | |
| III курс | Всего:151 час (5 зачетных единиц) | 5-6 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 24 | 25 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по теннису | | 2 | 2 | | |
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису | | 2 | 4 | | |
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису | | | 4 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | 20 | 15 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 6 | | |
| 4.3 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в теннисе | | | 6 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 14 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах | | 10 | 8 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по различным стилям | | 10 | 6 | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|-----------|----------------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 12 | | |
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве старших судей . | | 16 | 12 | | |
| IV курс | Всего:151 часов (5 зачетных единиц) | 7-8 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 20 | 119 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 8 | 8 | | |
| 1.12 | Сохранение и поддержание спортивной формы | | 8 | 101 | | |
| 1.13 | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности | | 4 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 4.4 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по теннису | | 4 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по теннису | | 4 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья | | 10 | 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 (теннис)»

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

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

5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из различных видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по теннису.
7. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.
8. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях в группе.
9. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.
10. Основы применения средств и методов из базовых видов спорта в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.
11. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.
12. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.
13. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в группе.
14. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.
15. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.
16. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по теннису.
17. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по передвижениям.

18. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях в группе.

19. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях индивидуальной подготовки.

20. Применение средств из базовых видов спорта для общефизической подготовки теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

21. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по теннису.

22. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по передвижениям.

23. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий индивидуальной подготовки.

24. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по подготовке в парном разряде.

25. Использование средств из спортивных игр в общефизической подготовке теннисистов.

26. Использование средств из единоборств в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по передвижениям.

27. Использование средств из футбола в общефизической подготовке теннисистов.

28. Использование средств из легкой атлетики в общефизической подготовке теннисистов.

29. Использование средств из спортивной гимнастики в общефизической подготовке теннисистов на занятиях по подготовке в парном разряде.

30. Использование средств из гандбола в общефизической подготовке теннисистов.

5.2.2. Содержание зачетных требований для студентов во IV семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Основы правильной техники передвижений.
2. Основы правильной техники выполнения удара справа.
3. Основы правильного взаимодействия движений рук и ног.
4. Основы правильного дыхания.
5. . Основы правильной техники выполнения старта в теннисе и «разножка».
6. Основы правильной техники выполнения удара слева.
7. Основы правильной техники на приеме подачи.
8. Основы правильной техники подачи.
9. Особенности техники игры слета.
10. Особенности техники выполнения смеша.
11. Особенности техники второй подачи.
12. Особенности техники игры на различных покрытиях.
13. Основы техники парной игры.
14. Судейство соревнований в качестве судьи на линии.
15. Судейство соревнований в качестве судьи на вышке.
16. Судейство соревнований в качестве главного судьи.

5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. .Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.

2. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
3. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
4. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
5. Основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
6. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису.
7. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по передвижениям.
8. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в группе.
9. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий индивидуальной подготовки.
10. Особенности применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по подготовке в парном разряде.
11. Навыки использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по теннису, 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 передвижениям, 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 в группе, 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 индивидуальной подготовки, 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 подготовке в парном разряде, с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры.
16. Анализ тактики одиночной игры.
17. Анализ тактики парной игры.
18. Анализ тактики смешанного разряда.
19. Особенности выполнения функций младших судей.
20. Умение выразительной демонстрации техники тенниса.
21. Умение выразительной демонстрации техники передвижений.
22. Умение выразительной демонстрации техники взаимодействия в паре.
23. Осуществление самоконтроля на занятиях по теннису.
24. Осуществление самоконтроля на занятиях по передвижениям.
25. Осуществление самоконтроля на занятиях в группе.
26. Осуществление самоконтроля на занятиях индивидуальной подготовки.
27. Осуществление самоконтроля на занятиях по подготовке в парном разряде.
28. Осуществление самоконтроля между занятиями различными в различных разрядах.

5.2.4. Содержание зачетных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.

2. Разработка программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
3. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на начальном этапе.
4. Особенности реализации программы спортивной подготовки в теннисе на тренировочном этапе.
5. Навыки планирования тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе многолетней подготовки.
6. Навыки планирования занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки.
7. Навыки проведения тренировочных занятий по теннису с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
8. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки.
9. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде 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 теннису с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
12. Навыки проведения тренировочных занятий по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
13. Навыки проведения тренировочных занятий по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
14. Навыки проведения тренировочных занятий в группе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки.
15. Определение уровня работоспособности теннисистов.
16. Определение уровня работоспособности теннисистов по передвижениям.
17. Определение уровня работоспособности теннисистов в одиночном разряде.
18. Определение уровня работоспособности теннисистов в парном разряде.
19. Определение уровня работоспособности теннисистов в смешанном разряде.
20. Выполнение функции старшего судьи при проведении соревнований по теннису.
21. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
22. Выполнение функции секретаря при проведении соревнований по теннису.
23. Применение методики по определению антропометрических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
24. Применение методики по определению физических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
25. Применение методики по определению психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в теннисе.
26. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (начальной специализации).
27. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе многолетней подготовки (углубленной специализации).
28. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в теннисе и.
29. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства по передвижениям.
30. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в одиночном разряде из пневматического (лазерного) пистолета.
31. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в парном разряде.

32. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в смешанном разряде.

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

1. Разработка тренировочной программы подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
2. Планирование тренировочных занятий в теннисе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
3. Проведение тренировочных занятий теннисистов по теннису с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Проведение тренировочных занятий теннисистов по передвижениям с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
5. Проведение тренировочных занятий теннисистов в группе с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
6. Проведение тренировочных занятий теннисистов в комбинированном виде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
7. Проведение тренировочных занятий теннисистов индивидуальной подготовки с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
8. Проведение тренировочных занятий теннисистов по подготовке в парном разряде с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства
9. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов.
10. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов по передвижениям.
11. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в одиночном разряде.
12. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в парном разряде.
13. Определение уровня специализированных качеств у теннисистов в смешанном разряде.
14. Организация и проведение соревнований по теннису.
15. Организация и проведение соревнований по теннису тенниса.
16. Организация и проведение соревнований индивидуальной подготовки.
17. Организация и проведение соревнований по подготовке в парном разряде.
18. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
19. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
20. Разработка переходного периода годового плана подготовки теннисистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
21. Учет взаимовлияния нагрузок в теннисе при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.
22. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности.
23. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности по передвижениям.
24. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном разряде.

25. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном разряде.
26. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в смешанном разряде.
27. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в одиночном соревновательном разряде.
28. Сохранение и поддержание уровня спортивной подготовленности в парном соревновательном разряде.
29. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в одиночном разряде.
30. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности по передвижениям.
31. . Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в парном разряде.
32. Оценка процесса индивидуальной спортивной деятельности в смешанном разряде.
33. Оценка результатов индивидуальной спортивной деятельности за период обучения в вузе.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

а) Основная литература:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис : учебник для ин-тов физ. культуры: Ком. по физ. культуре и спорту / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ФиС, 1977. - 224 с.: ил.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей / Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: Педагогика, 1988. - 224 с.: ил.
3. Белиц-Гейман С. В мире большого тенниса /Белиц-Гейман Семен Павлович. - М.: ИНТЕРГРАФ СЕРВИС, 1994. - 351 с.: ил.
4. Белиц-Гейман С.П. Теннис : школа чемпионской игры и подготовки / Белиц-Гейман Семен Павлович.. - М.: АСТ-Пресс, 2001. - 223 с.: ил.
5. Всеволодов И.В. Материально-техническая база развития тенниса : Лекции для студентов РГАФК / И.В Всеволодов.; РГАФК. - М., 2000. - 38 с.
6. Голенко В. Азбука тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 149 с.: ил.
7. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. - 190 с.
8. Голенко В. Академия тенниса / В.А.Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: ДЕДАЛУС, 2003. – 237 С. ил.
9. Зайцева Л.С. Теннис для всех : учеб. пособие для студентов вузов по специальности N 022300 : рек. науч.-метод. советом УМО / Л.С. Зайцева - М.: Колос, 1998. - 129 с.: ил.

10. Иванова, Т. С. Путь к мастерству: Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т. С. Иванова – М.:ФиС, 1993. – 115 с.

11. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / Т.С. Иванова. - М.: Физ. культура, 2007. - 117 с.: табл

12. Скородумова А.П. Современный теннис : Основы тренировки / А.П. Скородумова - М.: ФиС, 1984. - 160 с.: ил.

13. Скородумова А.П. Пути совершенствования мастерства : Конференция специалистов по теннису социалистических стран // Теннис: Ежегодник. - М., 1986. - С. 22-28.

14. Скородумова А.П. Теннис : Как добиться успеха / А.П. Скородумова. - М.: Pro-press, 1994. - 176 с.: ил.

15. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России / Фоменко Борис Иванович. - М.: Большая Рос. энцикл., 2001. - 223 с.: ил.

16. Шокин А.И. Мини-теннис в подготовке юных теннисистов, ориентированных на достижение высоких спортивных результатов : учеб. пособие для студентов РГАФК / А.И.Шокин, РГАФК. - М., 1999. - 93 с.

б) Дополнительная литература:

1. Алексеев
А.В. Система АГИМ. – М.: 1995. – 85 с.

2. Ангелеви
ч А.Е. Первые ракетки. – М.: ФиС, 1985. – 190 с.

3. Белиц-Гейман С.П. Анализ и оценка соревновательной деятельности теннисиста. - Теннис, Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982, с.5-8.

4. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. - М.: Фолиум, 1994. - 174с.

5. Бриль М.С., Иванова Т.С. Диагностика одаренност. / Спортивные игры. 1976, №12, с. 25.

6. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов. - М.: Ежегодник «Теннис», 1974, с.18-24.

7. Всеволодов И.В. Технические средства в занятиях теннисистов.// Сб. Теннис, 1979, с.42-44.

8. Гем И. Всемирный теннис. Перевод с чешского. - М.: ФиС, 1979.- 276 с.

9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 128 с.
10. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособие /ВНИИФК. - М.,1993.
11. Жуков Г.К. Игровые упражнения высокой интенсивности. - М.: Ежегодник «Теннис», 1978, с. 55-57
12. Жуков Г.А.. Юные выходят на корт. – М.: Спортивные игры, 1983, №2, с. 31-33
13. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов. - Минск: Высшая школа, 1983. – 186 с.
14. Жур В.П. Повышение эффективности учебно-тренировочного процесса теннисистов. - Минск: Планета, 1986.- 214 с.
15. Зайцева Л.С. На корт за здоровьем. – М.: «Знание», 1991. - 88 с.
16. Иванова Т.С., Макаренко Т.М. Повышение эффективности соревновательной деятельности на основе диагностики и регуляции их психических состояний. Методические рекомендации для тренеров. - М., Госкомспорт СССР, 1988. - 45 с.
17. Иванова Т. С. Модельные характеристики психологической подготовленности перспективного теннисиста. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.5, 1998. – с. 106-108.
18. Иванова Т.С., Краснова Л.П., Иванов Л.Ю., Пикалова А.В. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализация их спортивной подготовки. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.2,1998. – с.14-18
19. Иванова Т.С., Иванов Л. Ю. Использование зарубежного опыта психологической подготовки в тренировке юных теннисистов. – М.: Физкультура, образование и наука. Т.3, 1998. – с.120-121
20. Иванов А.В., Крылов В.М. Особенности подготовки теннисистов. -М.: 1998.- 189 с.
21. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.: ФиС, 1985.

22. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: «Терра Спорт», 2000. – 116 с.
23. Корбут Е.В. Теннис и тактика чемпиона. - М.: ФиС, 1985.
24. Лоер Д. Теннис – это война. «Теннис +», 1994. №1. С.12
25. Метцлер
- П. Теннис. Секреты мастеров. – М.: «Гранд», 1997. – 320 с.
26. Пикалова
- А.В., Иванов Л.Ю., Иванова Т.С. Анализ соревновательной деятельности юных теннисистов в условиях повышенной психологической напряженности. Юбилейный сборник научных трудов молодых ученых РГАФК. – М.: Физкультура, образование и наука», 1998. – с.137-142.
27. Подготовка юных теннисистов в ДЮСШ и СДЮШОР: Методические материалы для тренера. - М., 1988. - 84 с.
28. Таланга Е. Энциклопедия физических упражнений /Пер. с польск. – М.: ФиС, 1998. - 412 с., ил.
29. Тарпищев Ш.А. Самый долгий матч. – М.: Вагриус, 1999. – 382 с.
30. Фоменко Б.И. Справочник по теннису. - М.: ФиС, 1983. - 128 с.
31. Шориков В.Ф. Как повысить мастерство. – Санкт-Петербург: «Новый Геликон», 1997. – 80 с.
32. Энциклопедия физической подготовки/ Под ред. Карасева А.В. - М.: Лентос, 1994. – 368 с.
33. Янчук В.Н., Тучашвили И.Ш.. Содружество науки и практики. - В сб.: Теннис. - М.: ФиС, 1985. - с.16-18.
34. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. – М.: «Терра Спорт», 1999. – 30 с.
35. Янчук В.Н. Уроки теннисного мастерства. – М.: «Матчбол Теннис», 1999-2000.

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

1. <http://www.itftennis.com/> - Официальный сайт Международной федерации тенниса.
2. <http://www.tenniseurope.org/> - Официальный сайт Европейской федерации тенниса
3. <http://www.wtatennis.com> - Женская теннисная ассоциация
4. <http://www.itftennis.com/juniors/> - Международная федерация тенниса, раздел юниоры.
5. <http://www.tennis-russia.ru/>
6. <http://www.daviscup.com/en/home.aspx>
7. <http://www.fedcup.com/en/home.aspx>

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Теннисный центр.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.3.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.3.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.3.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.3.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

- 7.3.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- 7.3.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- 7.3.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- 7.3.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- 7.3.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.
- 7.3.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- 7.3.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- 7.3.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

7.6. Спортивный инвентарь

- 7.6.1. Теннисные ракетки "Wish".
- 7.6.2. Теннисные мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий 2. Подготовка мест занятий и изучение инструкций по технике безопасности 3. Занятия теннисом по программе начальной подготовки 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности 5. Занятия по анализу техники тенниса 6. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке теннисистов. 7. Формирование навыков судейства соревнований в качестве линейного 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 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 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 дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество Баллов |
|---|--|--|--|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной частей занятий по различным стилям. 2. Занятия теннисом по программе тренировочного этапа 3. Самоконтроль в процессе занятий по теннису. 4. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 5. Занятия по анализу тактики в различных разрядах. 6. Методики обучения различным стилям. 7. Составление комплекса упражнений по специальной физической подготовке теннисистов. 8. Формирование навыков судейства соревнований в качестве судьи на вышке. | 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 дифференцированному зачету.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|--|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ 2. Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису 3. Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису. 4. Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом 5. Разработка годового плана подготовки теннисистов на тренировочном этапе. 6. Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах. 7. Хронометраж занятий по различным стилям. 8. Формирование навыков судейства в качестве старших судей . | 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 дифференцированному зачету.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (теннис)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики тенниса.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *дифференцированный зачёт.*

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

| № | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максимальное количество баллов* |
|---|--|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 10 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Проведение занятий с группами спортивного совершенствования в ДЮСШ по теннису 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. 5. Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах. 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 дифференцированному зачету.

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

К дифференцированному зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав дифференцированный зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 тенниса

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

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (теннис)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура
(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта
(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 в различных соревновательных разрядах 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 | Самостоятельн ая работа | Контроль | |
| I курс | Всего:171 часа | 1-2 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1. | Организация и проведение занятий в различных соревновательных разрядах | | 12 | 85 | | |
| 1.1 | Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий в различных соревновательных разрядах | | 4 | 6 | | |
| 1.5 | Подготовка мест занятий в различных соревновательных разрядах и изучение инструкций по технике безопасности | | | 8 | | |
| 1.6 | Занятия в различных разрядах по программе начальной подготовки | | 8 | 71 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств теннисистов | | 12 | 20 | | |
| 2.1 | Профессионально- педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | | 12 | 20 | | |
| 3. | Освоение методики технико- тактической подготовки | | 12 | 20 | | |
| 3.1 | Занятия по анализу техники | | 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 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 12 | 20 | | |
| 6.1 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судей | | 12 | 20 | | |
| II курс | Всего:171часа (5 зачетных единиц) | 3-4 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 20 | 12 | | |
| 1.2 | Педагогические умения и навыки проведения основной и заключительной части занятий | | 4 | 8 | | |
| 1.7 | Занятия по программе тренировочного этапа | | 10 | | | |
| 1.8 | Самоконтроль в процессе занятий | | 6 | 4 | | |
| 2. | Формирование навыков совершенствования физических качеств | | 10 | 8 | | |
| 2.2 | Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке | | 10 | 8 | | |
| 3. | Освоение методик технико-тактической подготовки теннисистов | | 20 | 12 | | |
| 3.2 | Занятия по анализу тактики в различных разрядах | | 4 | 4 | | |
| 3.3 | Методики обучения различным стилям | | 16 | 8 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 4 | 8 | | |
| 4.2 | Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке теннисистов | | 4 | 8 | | |

| | | | | | | |
|-----------------|---|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 6 | 17 | | |
| 6.2 | Формирование навыков судейства соревнований в качестве младших судий . | | 6 | 17 | | |
| III курс | Всего:151 час (5 зачетных единиц) | 5-6 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 24 | 25 | | |
| 1.3 | Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и тренировочными группами ДЮСШ по теннису | | 2 | 2 | | |
| 1.9 | Реализация системы отбора и спортивной ориентации в группах ДЮСШ по теннису | | 2 | 4 | | |
| 1.10 | Изучение структуры и организации работы ДЮСШ по теннису | | | 4 | | |
| 1.11 | Совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий теннисом | | 20 | 15 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | | 6 | | |
| 4.3 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на начальном и тренировочном этапах многолетней подготовки в теннисе | | | 6 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 14 | | |
| 5.1 | Навыки определения уровня работоспособности спортсменов в различных разрядах | | 10 | 8 | | |
| 5.2 | Хронометраж занятий по различным стилям | | 10 | 6 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 16 | 12 | | |

| | | | | | | |
|--|---|------------|-----------|------------|-----------|----------------|
| 6.3 | Формирование навыков судейства в качестве старших судей . | | 16 | 12 | | |
| IV курс | Всего:151 часов (5 зачетных единиц) | 7-8 | 20 | 151 | 9 | Экзамен |
| 1 | Организация и проведение занятий по различным стилям | | 20 | 119 | | |
| 1.4 | Проведение занятий с группами совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 8 | 8 | | |
| 1.12 | Сохранение и поддержание спортивной формы | | 8 | 101 | | |
| 1.13 | Оценка процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности | | 4 | 10 | | |
| 4. | Разработка перспективных и оперативных планов и программ, конспектов занятий | | 2 | 10 | | |
| 4.4 | Разработка годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства по теннису | | 2 | 10 | | |
| 5. | Управление процессом спортивной подготовки | | 20 | 20 | | |
| 5.3 | Навыки определения уровня специализированных качеств у спортсменов в различных разрядах | | 20 | 20 | | |
| 6. | Организация и проведение соревнований | | 18 | 16 | | |
| 6.4 | Разработка и написание положения о соревнованиях по теннису | | 4 | 4 | | |
| 6.5 | Составление сметы на проведение соревнований по теннису | | 4 | 4 | | |
| 6.6 | Организация и проведение соревнований в отдельных видах современного пятиборья | | 10 | 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
(тхэквондо ВТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение)*
Год набора 2015 г.

Москва – 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института _____
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

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

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

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

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:

Эпов Олег Георгиевич, к.п.н., профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Рецензент:

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Основные цели – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тхэквондо ВТФ виды спорта и др.

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

| Шифр | 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 дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; | | | 4 |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | - требования образовательных стандартов. | | | |
| | 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. | | | 5 |
| ОПК-3 | Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ. | | | 5 |
| | 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 тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. | | | |
| | Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ВТФ 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; | | | 4 |

| | | | | |
|-------|---|--|--|---|
| | - основы спортивной метрологии. | | | |
| | Уметь: осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности. | | | 5 |
| | Владеть: навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. | | | 5 |
| ОПК-8 | Знать: - правила соревнований тхэквондо ВТФ и по базовым видам спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. | | | 2 |
| | Уметь: - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований. | | | 9 |
| | Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | | | |
| ПК-10 | Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | | | 7 |
| | Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические | | | |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ. | | | |
| | Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | | | |
| ПК-11 | Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | | | 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). | | | 7 |
| | 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 перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | | | 8 |
| ПК-14 | Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ВТФ. | | | 6 |
| | Уметь: | | | 7 |

| | | | | |
|-------|---|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство; - в соответствии с особенностями тхэквондо ВТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. | | | 7 |
| ПК-15 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. | | | 8 |
| | <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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы. | | | |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Заочная ускоренная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | 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 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Техника пхумсе (комплексные упражнения) | 1 | | 10 | 67 | | |
| 1.1. | Методика освоения техники выполнения пхумсе | 1 | | 10 | 67 | | |
| 2. | Основы методики обучения в тхэквондо | 2 | | 10 | 67 | Дифференцированный зачет | |
| 2.1. | Методы и средства обучения в тхэквондо | 2 | | 10 | 67 | | |
| Итого за 1 курс: 163 часа | | | | 20 | 134 | 9 | |
| 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 3. | Теоретические основы и анализ техники тхэквондо | 3 | | 6 | 44 | Дифференцированный зачет | |
| 3.1. | Биомеханические основы техники тхэквондо | 3 | | 3 | 22 | | |
| 3.2. | Основные технические действия в тхэквондо | 3 | | 3 | 22 | | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 8 | 42 | | |
| 4.1. | Техническая подготовка тхэквондистов | 3 | | 2 | 10 | | |
| 4.2. | Тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 2 | 10 | | |
| 4.3. | Основы обучения технико-тактическим действиям | 4 | | 2 | 10 | Дифференцированный зачет | |
| 4.4. | Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения | 4 | | 2 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------|--|-----------|------------|----------|---------------------------------|
| 5. | Физические и психические качества тхэквондистов | 4 | | 6 | 44 | | |
| 5.1. | Методика развития физических качеств тхэквондистов | 4 | | 3 | 22 | | |
| 5.2. | Методика развития психологических качеств тхэквондистов | 4 | | 3 | 22 | | |
| Итого за 2 курс: 159 часа | | | | 20 | 130 | 9 | |
| 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 5 | | 20 | 170 | | |
| 6.1. | Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов | 5 | | 4 | 34 | | |
| 6.2. | Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований | 5 | | 4 | 34 | | |
| 6.3. | Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки | 6 | | 4 | 34 | | Дифференцированный зачет |
| 6.4. | Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов | 6 | | 4 | 34 | | |
| 6.5. | Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки) | 6 | | 4 | 34 | | |
| Итого за 3 курс: 199 | | | | 20 | 170 | 9 | |
| 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 7 | | 20 | 170 | | |
| 7.1. | Планирование подготовки тхэквондистов | 7 | | 4 | 28 | | |
| 7.2. | Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах | 7 | | 4 | 30 | | |
| 7.3. | Структура и содержание поединка в тхэквондо | 7 | | 4 | 28 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|-----------|------------|-----------|
| 7.4. | Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника | 8 | 4 | 28 | Экзамен |
| 7.5. | Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо | 8 | 2 | 28 | |
| 7.6. | Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся | 8 | 2 | 28 | |
| Итого за 4 курс: 199 часа | | | 20 | 170 | 9 |
| ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.) | | | 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).

1 год обучения (заочное ускоренное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.
2. Физическая, психологическая, технико-тактическая и общетеоретическая подготовленность тхэквондистов.
3. Органическое единство и взаимосвязь отдельных компонентов подготовленности тхэквондистов, как объективная необходимость успешного ведения соревновательной деятельности в тхэквондо.
4. Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки тхэквондиста.
5. Методика обучения в тхэквондо. Структура процесса обучения.
6. Понятия двигательное умение и двигательный навык, отличительные особенности.
7. Организация и планирование процесса обучения тхэквондистов.
8. Учебно-тренировочное занятие по тхэквондо, как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.
9. Характеристика метода строго регламентированного упражнения и особенности его применения в тхэквондо.

10. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при разучивании технических приемов в тхэквондо.
11. Особенности применения соревновательного и игрового методов в тхэквондо.
12. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе иль чак.
13. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе и чак.
14. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе сам чак.
15. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе са чак.
16. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе о чак.
17. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе юк чак.
18. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чиль чак.
19. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхаль чак.
20. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе коре.
21. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе кым ган.
22. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе тхэбэк.
23. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхёнвон+сипчин.
24. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чить+чёнквон.
25. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе хансу+оро.
26. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов в тхэквондо.
27. Действующая классификация техники тхэквондо.
28. Словесные методы и особенности их применения при обучении и совершенствовании техники тхэквондо.
29. Методы показа - демонстрация техники и отдельных упражнений применение наглядных пособий, плакатов и видеозаписей.
30. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
31. Системный подход к процессу обучения.
32. Непрерывность тренировочного процесса.
33. Общедидактические принципы обучения. Принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности, принцип сознательности и активности.
34. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тхэквондо.

35. Взаимосвязь общедидактических принципов.
36. Методы практического упражнения: целостный метод изучения, расчлененный метод обучения, расчлененно-конструктивный метод обучения.
37. Физические упражнения как основное средство тренировки.
38. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.
39. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
40. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

2 год обучения (заочное ускоренное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Техника прямого удара в параллельном движении.
2. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
3. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
4. Техника переднего удара ногой сверху.
5. Структура ударов при выполнении атак в тхэквондо.
6. Основные технические действия в тхэквондо
7. Техника прямого удара ближней рукой без шага.
8. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
9. Техника прямого удара ближней рукой с полшагом.
10. Техника прямого удара дальней рукой с полшагом.
11. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
12. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
13. Техника переднего реверсивного удара ногой.
14. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
15. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
16. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
17. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
18. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
19. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
20. Техника защиты маневром туловища.
21. Техника защиты маневром по даянгу.
22. Техника защиты блоками.
23. Техника защиты подставкой.
24. Техника защиты отбивами.
25. Техническая подготовка тхэквондистов.
26. Общая техническая подготовка как фундамент специальной технической подготовки.
27. Общая техническая подготовка как процесс формирования разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающий различные варианты решения спортивно-педагогических задач, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся.
28. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.

29. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.

30. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах.

31. Этапы технической подготовки.

32. Тактическая подготовка тхэквондистов.

33. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий в тхэквондо.

34. Основы обучения технико-тактическим действиям.

35. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки.

36. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в различном возрасте.

37. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

38. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники.

39. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности; доступности при освоении техники.

40. Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения.

3 год обучения

(заочное ускоренное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов.

2. Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо.

3. Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов.

4. Основные методы силовой подготовки: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических (статических) упражнений.

5. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

6. Виды двигательных реакций и их значение в противоборстве с противником.

7. Средства развития быстроты («упражнения на скорость»).

8. Основные методы развития быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), их характеристика (длительность выполнения упражнений, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений, на какие группы мышц, в каких конкретных условиях тренировки и др.).

9. Характеристика ловкости как физического качества, проявляющегося в условиях противоборства тхэквондистов.

10. Скоростно-силовые усилия в приемах тхэквондо.

11. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста.

12. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.

13. Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости.

Способы развития ловкости. Гибкость и ее измерение.

14. Воспитание гибкости.

15. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.

16. Методика развития психологических качеств тхэквондистов.

17. Зависимость эмоциональных процессов и психического состояния тхэквондиста от условий подготовки к соревнованиям, масштаба соревнований, подготовленности спортсмена, состава противников.

18. Волевые качества тхэквондиста, зависимость их проявления в процессе соревнований от уровня подготовленности, взаимоотношений в коллективе, поведения тренера.

19. Методы развития смелости, решительности, находчивости, выдержки, инициативности.

20. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.

21. Особенности регулирования массы тела.

22. Использование физических упражнений как эффективный метод профилактики ожирения.

23. Физиологические особенности снижения массы тела.

24. Источники энергетического обеспечения мышечной деятельности - углеводы, липиды.

25. Фармакологические средства в процессе снижения массы тела.

26. Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.

27. Методы и технологии определения состояния сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов.

28. Информационные системы и технологии в судействе соревнований.

29. Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо.

30. Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов.

31. Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований.

32. Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки.

33. Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов.

34. Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки).

4 год обучения

(заочное ускоренное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

2. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.

3. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.

4. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

5. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.

6. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.

7. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.

8. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.

9. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.

10. Психологическая направленность разминки.

11. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.

12. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.

13. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.

14. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.

15. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.

16. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.

17. Стабильность и вариативность техники.

18. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.

19. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
20. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
21. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
22. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
23. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
24. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
25. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
26. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
27. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
28. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
29. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
30. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
31. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
32. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
33. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.
34. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.
35. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.
36. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.
37. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

38. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

39. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

40. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

41. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

42. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

43. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

44. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

45. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

46. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

47. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

48. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

49. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

50. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

51. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

52. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

53. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

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

а) Основная литература:

1. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по

образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.

2. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология / Туманян Г.С. – М.: Сов. спорт, 1998. – 279 с.

б) дополнительная литература:

1. Эпов, О.Г. Программа для учреждений дополнительного образования тхэквондо (ВТФ) / О.Г. Эпов. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 109 с.

2. Эпов, О.Г. Разработка программы специальной физической подготовки женской студенческой сборной команды России по тхэквондо ВТФ к XXVI Летней Универсиаде/ О.Г. Эпов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 150-154.

3. Эпов, О.Г. Планирование специальной физической подготовки тхэквондисток (ВТФ) высокой квалификации на предсоревновательном этапе /О.Г. Эпов, В.В. Двойченко//Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Издательский центр СурГУ. – 2012. – С. 174-177.

4. Эпов, О.Г. Влияние упражнений локально-силовой и аэробной направленности на регуляцию массы тела тхэквондисток / О.Г. Эпов, В.В. Двойченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 154-157.

5. Эпов, О.Г. Перспективы развития тхэквондо в России в период с 2009-2012 год /О.Г. Эпов//Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 3. – С. 10-13.

6. Эпов, О.Г. Профессиональная программа спортивного судьи на примере спортивных единоборств /О.Г. Эпов//Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 8-11.

7. Эпов, О.Г. Анализ технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо /О.Г. Эпов// Вестник спортивной науки. – 2006. – №. 3. – С. 6-10.

8. Эпов, О.Г. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / О.Г. Эпов, Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник

научных трудов. Под общей ред. д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. – 2002. – С. 25-27.

9. Эпов, О.Г. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.А. Иванов // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК. – 2003. – С. 112-116.

10. Эпов, О.Г. Действия нападения, применяемые высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов // Сборник научн.- метод. статей. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 24-34.

11. Эпов О.Г., Кузнецов Д.П., Малков О.Б. Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник научн.-метод. статей. М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 34-43.

12. Новиков А. А., Акопян А.О. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А. О. Акопян //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М. – 1993. – С.300-314.

13. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, спец. 032101, 032102 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 287 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы.

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.

2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - Журная «Теория и практика физической культуры».

3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/> - Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПЕВС/> - Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».

5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> - Журнал «Физическое воспитание студентов».

6. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> - Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.

7. <http://www.tkd-css.ru/> - Информация о тхэквондо

8. <http://kukkiwon.or.kr/> - Информация о всемирном центре тхэквондо

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал РГУФКСМиТ.

Защитные жилеты 15 шт.

Защитные шлемы 10 шт.

Лапы-ракетки 10 шт.

Тяжелые лапы 5 шт.

Научная аппаратура предоставлена НИИ спорта РГУФКСМиТ:

- Велоэргометр MONARK 828,
- Велоэргометр MONARK 894,
- Велоэргометр MONARK 891;
- Газоанализатор CORTEX Metalyzer 3B;
- Пульсометр Polar s810i – 2шт., rs800cx – 2 шт.;
- Весы,
- Каллипер,
- Мульти-суставной силоизмерительный комплекс BIODEx.

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Плеер DVD BVK – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

1-2 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ВТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники пхумсе тхэквондо ВТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов. | | 10 5 10 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | Всего: | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во |
|---|-------------------------------------|---------------------|
|---|-------------------------------------|---------------------|

| | | баллов |
|---|--|---------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр - экзамен.

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

3-4 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|--|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ВТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов. | | 10 10 5 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | 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 зачету (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

5-6 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов |
|---|--|--|--------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ВТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. | | 10 5 10 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | 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 | <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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной ускоренной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – экзамен.

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

7-8 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ВТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. | | 10 5 10 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | 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 зачету (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

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

**Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование
(тхэквондо ВТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2015 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет: на очном и заочном обучении – 20 зачетных единиц.

1. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

2. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная ускоренная 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 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Техника пхумсе (комплексные упражнения) | 1 | | 10 | 67 | | |
| 1.1. | Методика освоения техники выполнения пхумсе | 1 | | 10 | 67 | | |
| 2. | Основы методики обучения в тхэквондо | 2 | | 10 | 67 | Дифференцированный зачет | |
| 2.1. | Методы и средства обучения в тхэквондо | 2 | | 10 | 67 | | |
| Итого за 1 курс: 163 часа | | | | 20 | 134 | 9 | |
| 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 3. | Теоретические основы и анализ техники тхэквондо | 3 | | 6 | 44 | Дифференцированный зачет | |
| 3.1. | Биомеханические основы техники тхэквондо | 3 | | 3 | 22 | | |
| 3.2. | Основные технические действия в тхэквондо | 3 | | 3 | 22 | | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 8 | 42 | | |
| 4.1. | Техническая подготовка тхэквондистов | 3 | | 2 | 10 | | |
| 4.2. | Тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 2 | 10 | | |
| 4.3. | Основы обучения технико-тактическим действиям | 4 | | 2 | 10 | Дифференцированный зачет | |

| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|----------|--|-----------|------------|----------|---------------------------------|
| 4.4. | Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения | 4 | | 2 | 12 | | |
| 5. | Физические и психические качества тхэквондистов | 4 | | 6 | 44 | | |
| 5.1. | Методика развития физических качеств тхэквондистов | 4 | | 3 | 22 | | |
| 5.2. | Методика развития психологических качеств тхэквондистов | 4 | | 3 | 22 | | |
| Итого за 2 курс: 159 часа | | | | 20 | 130 | 9 | |
| 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 5 | | 20 | 170 | | |
| 6.1. | Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов | 5 | | 4 | 34 | | |
| 6.2. | Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований | 5 | | 4 | 34 | | |
| 6.3. | Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки | 6 | | 4 | 34 | | |
| 6.4. | Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов | 6 | | 4 | 34 | | Дифференцированный зачет |
| 6.5. | Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки) | 6 | | 4 | 34 | | |
| Итого за 3 курс: 199 | | | | 20 | 170 | 9 | |
| 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 7 | | 20 | 170 | | |
| 7.1. | Планирование подготовки тхэквондистов | 7 | | 4 | 28 | | |
| 7.2. | Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах | 7 | | 4 | 30 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|-----------|------------|-----------|----------------|
| 7.3. | Структура и содержание поединка в тхэквондо | 7 | | 4 | 28 | | |
| 7.4. | Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника | 8 | | 4 | 28 | | Экзамен |
| 7.5. | Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо | 8 | | 2 | 28 | | |
| 7.6. | Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся | 8 | | 2 | 28 | | |
| Итого за 4 курс: 199 часа | | | | 20 | 170 | 9 | |
| ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.) | | | | 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
(тхэквондо ВТФ)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована
Экспертно-методическим советом
Института _____
Протокол № __ от «__» _____ 20__ г.

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

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

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

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

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:

Эпов Олег Георгиевич, к.п.н., профессор кафедры Теории и методики фехтования, современного пятиборья и восточных боевых искусств РГУФКСМиТ

Рецензент:

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Основные цели – формирование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ и совершенствование собственной спортивной формы. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» относится к обязательным дисциплинам вариативной части рабочего учебного плана основной образовательной программы (ООП) подготовки по направлению 49.03.01 Физическая культура (уровень – бакалавриат) Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 49.03.01 Физическая культура. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как «Теория и методика избранного вида спорта», «Теория и методика физической культуры», «Теория спорта», «История физической культуры», «Педагогика и психология физической культуры», «Физиология спорта», «Биохимия спорта», «Биомеханика двигательной активности», «Спортивная метрология», «Безопасность жизнедеятельности», «Теория и методика детско-юношеского спорта», аналогичные тхэквондо ВТФ виды спорта и др.

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

| Шифр | 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 дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся; - методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта; | 3 | | 4 |

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| | - требования образовательных стандартов. | | | |
| | 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. | 4 | | 5 |
| ОПК-3 | Знать: - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в тхэквондо ВТФ. | 4 | | 5 |
| | 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 тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. | | | |
| | Владеть: - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в тхэквондо ВТФ с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта. | 6 | | 7 |
| 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 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | - основы спортивной метрологии. | | | |
| | Уметь: осуществлять выбор средств и методов оценки физических способностей и функциональных состояний занимающихся, техники выполнения физических упражнений с учетом особенностей физкультурно-спортивной деятельности. | 4 | | 5 |
| | Владеть: навыками оценки уровней физической, функциональной и технической подготовленности занимающихся, на основе различных критериев. | 4 | | 5 |
| ОПК-8 | Знать: - правила соревнований тхэквондо ВТФ и по базовым видам 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. | 8 | | 9 |
| | Владеть: - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований. | | | |
| ПК-10 | Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | 6 | | 7 |
| | Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические | | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|---|
| | и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ. | | | |
| | Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в тхэквондо ВТФ с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. | | | |
| ПК-11 | Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта; - закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; - содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта; - медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта; - методы планирования тренировочного процесса. | 3 | | 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). | 6 | | 7 |
| | 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 перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. | 7 | | 8 |
| ПК-14 | Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в тхэквондо ВТФ; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в тхэквондо ВТФ. | 5 | | 6 |
| | Уметь: | 6 | | 7 |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство; - в соответствии с особенностями тхэквондо ВТФ владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. | 6 | | 7 |
| ПК-15 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. | 7 | | 8 |
| | <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. | | | |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения и поддерживать спортивной формы. | | | |

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | 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 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Техника пхумсе (комплексные упражнения) | 1 | - | 30 | 78 | | |
| 1.1 | Методика освоения техники выполнения пхумсе | 1 | - | 30 | 78 | | |
| Итого за 1 семестр: 108 часов (3 з.е.) | | | | 30 | 78 | | |
| 2. | Основы методики обучения в тхэквондо | 2 | - | 30 | 87 | | |
| 2.1 | Методы и средства обучения в тхэквондо | 2 | - | 30 | 87 | | |
| Итого за 2 семестр: 126 часов (3,5 з.е.) | | | | 30 | 87 | 9 | |
| Итого за 1 курс: 234 часа (6,5 з.е.) | | | | 60 | 165 | 9 | |
| 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 3. | Теоретические основы и анализ техники тхэквондо | 3 | - | 14 | 4 | | |
| 3.1 | Биомеханические основы техники тхэквондо | 3 | - | 4 | 2 | | |
| 3.2 | Основные технические действия в тхэквондо | 3 | - | 10 | 2 | | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | - | 16 | 11 | | |
| 4.1 | Техническая подготовка тхэквондистов | 3 | - | 4 | 4 | | |
| 4.2 | Тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | - | 4 | 3 | | |
| 4.3 | Основы обучения технико-тактическим действиям | 3 | - | 4 | 2 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----------|----------|-----------|------------|----------|----------------|
| 4.4 | Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения | 3 | - | 4 | 2 | | |
| Итого за 3 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 15 | | |
| 5. | Физические и психические качества тхэквондистов | 4 | - | 30 | 42 | | Экзамен |
| 5.1 | Методика развития физических качеств тхэквондистов | 4 | - | 20 | 20 | | |
| 5.2 | Методика развития психологических качеств тхэквондистов | 4 | - | 10 | 22 | | |
| Итого за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.) | | | | 30 | 42 | 9 | |
| ИТОГО за 2 курс: 126 часов (3,5 з.е.) | | | | 60 | 57 | 9 | |
| 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 5 | - | 30 | 6 | | |
| 6.1 | Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов | 5 | - | 12 | 2 | | |
| 6.2 | Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований | 5 | - | 18 | 4 | | |
| Итого за 5 семестр: 36 часов (1 з.е.) | | | | 30 | 6 | | |
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 6 | - | 30 | 6 | | Экзамен |
| 6.3 | Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки | 6 | - | 10 | 2 | | |
| 6.4 | Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов | 6 | - | 10 | 2 | | |
| 6.5 | Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки) | 6 | - | 10 | 2 | | |
| Итого за 6 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 6 | 9 | |
| ИТОГО за 3 курс: 81 час (2,25 з.е.) | | | | 60 | 12 | 9 | |
| 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 7 | - | 30 | 132 | | |
| 7.1 | Планирование подготовки тхэквондистов | 7 | - | 8 | 32 | | |
| 7.2 | Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах | 7 | - | 6 | 32 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|----------|----------|------------|------------|-----------|----------------|
| 7.3 | Структура и содержание поединка в тхэквондо | 7 | - | 6 | 34 | | |
| 7.4 | Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника | 7 | - | 10 | 34 | | |
| Итого за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 30 | 132 | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 8 | - | 20 | 32 | | |
| 7.5 | Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо | 8 | - | 10 | 16 | | Экзамен |
| 7.6 | Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся | 8 | - | 10 | 16 | | |
| 8. | Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо | 8 | - | 10 | 46 | | |
| 8.1 | Судейство соревнований по тхэквондо | 8 | - | 6 | 26 | | |
| 8.2 | Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо | 8 | - | 4 | 20 | | |
| Итого за 8 семестр: 117 часов (3,25 з.е.) | | | | 30 | 78 | 9 | |
| Итого за 4 курс: 279 часов (7,75 з.е.) | | | | 60 | 210 | 9 | |
| ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.) | | | | 240 | 444 | 36 | |

4.1 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц, 720 академических часов.

| № | 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 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Техника пхумсе (комплексные упражнения) | 1 | | 8 | 66 | | |
| 1.1 | Методика освоения техники выполнения пхумсе | 1 | | 8 | 66 | | |
| 2. | Основы методики обучения в | 2 | | 12 | 67 | | Экзамен |

| | | | | | | | |
|--|---|----------|--|-----------|------------|----------|----------------|
| | ТХЭКВОНДО | | | | | | |
| 2.1 | Методы и средства обучения в тхэквондо | 2 | | 12 | 67 | | |
| Итого за 1 курс: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 20 | 133 | 9 | |
| 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 3. | Теоретические основы и анализ техники тхэквондо | 3 | | 4 | 65 | | Экзамен |
| 3.1 | Биомеханические основы техники тхэквондо | 3 | | 2 | 25 | | |
| 3.2 | Основные технические действия в тхэквондо | 3 | | 2 | 40 | | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 8 | 60 | | |
| 4.1 | Техническая подготовка тхэквондистов | 3 | | 2 | 16 | | |
| 4.2 | Тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 2 | 16 | | |
| 4.3 | Основы обучения технико-тактическим действиям | 4 | | 2 | 14 | | |
| 4.4 | Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения | 4 | | 2 | 14 | | |
| 5. | Физические и психические качества тхэквондистов | 4 | | 8 | 44 | | |
| 5.1 | Методика развития физических качеств тхэквондистов | 4 | | 4 | 22 | | |
| 5.2 | Методика развития психологических качеств тхэквондистов | 4 | | 4 | 22 | | |
| Итого за 2 курс: 198 часов (5,5 з.е.) | | | | 20 | 169 | 9 | |
| 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 5 | | 20 | 61 | | Экзамен |
| 6.1 | Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов | 5 | | 4 | 13 | | |
| 6.2 | Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований | 5 | | 4 | 12 | | |
| 6.3 | Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки | 6 | | 4 | 12 | | |
| 6.4 | Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов | 6 | | 4 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-----------|--|------------|------------|-----------|----------------|
| 6.5 | Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки) | 6 | | 4 | 12 | | |
| Итого за 3 курс: 90 часов (2,5 з.е.) | | | | 20 | 61 | 9 | |
| 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 7 | | 20 | 133 | | |
| 7.1 | Планирование подготовки тхэквондистов | 7 | | 4 | 25 | | Экзамен |
| 7.2 | Организационно-методические особенности подготовки тхэквондистов в ДЮСШ, СДЮСШОР, ВУЗах | 7 | | 4 | 20 | | |
| 7.3 | Структура и содержание поединка в тхэквондо | 7 | | 4 | 22 | | |
| 7.4 | Управление механизмами разрушения системы управления движениями противника | 8 | | 4 | 22 | | |
| 7.5 | Организация и проведение показательных выступлений по тхэквондо | 8 | | 2 | 22 | | |
| 7.6 | Организация и проведение занятий по тхэквондо с различным контингентом занимающихся | 8 | | 2 | 22 | | |
| Итого за 4 курс: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 20 | 133 | 9 | |
| 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 8. | Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо | 9 | | 10 | 40 | | |
| 8.1 | Судейство соревнований по тхэквондо | 9 | | 10 | 40 | | Экзамен |
| 8. | Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо | 10 | | 10 | 39 | | |
| 8.2 | Особенности организации и проведения различных соревнований по тхэквондо | 10 | | 10 | 39 | | |
| Итого за 5 курс: 108 часов (3 з.е.) | | | | 20 | 79 | 9 | |
| ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.) | | | | 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).

1 год обучения

(очное обучение, заочное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Общая характеристика соревновательного поединка в тхэквондо.
2. Физическая, психологическая, технико-тактическая и общетеоретическая подготовленность тхэквондистов.
3. Органическое единство и взаимосвязь отдельных компонентов подготовленности тхэквондистов, как объективная необходимость успешного ведения соревновательной деятельности в тхэквондо.
4. Двигательные умения и навыки. Их значение в процессе подготовки тхэквондиста.
5. Методика обучения в тхэквондо. Структура процесса обучения.
6. Понятия двигательное умение и двигательный навык, отличительные особенности.
7. Организация и планирование процесса обучения тхэквондистов.
8. Учебно-тренировочное занятие по тхэквондо, как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.
9. Характеристика метода строго регламентированного упражнения и особенности его применения в тхэквондо.
10. Имитационные, подготовительные и подводящие упражнения. Их специфика и назначение при разучивании технических приемов в тхэквондо.
11. Особенности применения соревновательного и игрового методов в тхэквондо.
12. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе иль чак.
13. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе и чак.
14. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе сам чак.
15. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе са чак.
16. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе о чак.
17. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе юк чак.
18. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чиль чак.
19. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхаль чак.
20. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе коре.

21. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе кым ган.
22. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе тхэбэк.
23. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе пхёнвон+сипчин.
24. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе чить+чёнквон.
25. Методика освоения формального комплекса пхумсе - пхумсе хансу+оро.
26. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов в тхэквондо.
27. Действующая классификация техники тхэквондо.
28. Словесные методы и особенности их применения при обучении и совершенствовании техники тхэквондо.
29. Методы показа - демонстрация техники и отдельных упражнений применение наглядных пособий, плакатов и видеозаписей.
30. Факторы, положительно и отрицательно влияющие на формирование двигательного навыка.
31. Системный подход к процессу обучения.
32. Непрерывность тренировочного процесса.
33. Общедидактические принципы обучения. Принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности, принцип сознательности и активности.
34. Специфика применения общедидактических принципов при обучении в тхэквондо.
35. Взаимосвязь общедидактических принципов.
36. Методы практического упражнения: целостный метод изучения, расчлененный метод обучения, расчлененно-конструктивный метод обучения.
37. Физические упражнения как основное средство тренировки.
38. Соревновательный метод. Специфические особенности соревновательного метода.
39. Игровой метод. Специфические особенности игрового метода.
40. Круговая тренировка, ее специфические особенности.

2 год обучения

(очное обучение, заочное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Техника прямого удара в параллельном движении.
2. Техника переднего прямого удара ближней ногой.
3. Техника переднего прямого удара дальней ногой.
4. Техника переднего удара ногой сверху.
5. Структура ударов при выполнении атак в тхэквондо.
6. Основные технические действия в тхэквондо

7. Техника прямого удара ближней рукой без шага.
8. Техника прямого удара дальней рукой без шага.
9. Техника прямого удара ближней рукой с полушагом.
10. Техника прямого удара дальней рукой с полушагом.
11. Техника прямого удара ближней рукой с шагом (подскоком).
12. Техника прямого удара дальней рукой с шагом (подскоком).
13. Техника переднего реверсивного удара ногой.
14. Техника бокового удара ближней ногой сбоку.
15. Техника бокового удара дальней ногой сбоку.
16. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
17. Техника заднего прямого удара дальней ногой.
18. Техника заднего прямого удара ближней ногой.
19. Техника заднего обратного кругового удара дальней ногой.
20. Техника защиты маневром туловища.
21. Техника защиты маневром по даянгу.
22. Техника защиты блоками.
23. Техника защиты подставкой.
24. Техника защиты отбивами.
25. Техническая подготовка тхэквондистов.
26. Общая техническая подготовка как фундамент специальной технической подготовки.
27. Общая техническая подготовка как процесс формирования разнообразных двигательных умений и навыков, охватывающий различные варианты решения спортивно-педагогических задач, направленных на наиболее полное использование возможностей занимающихся.
28. Методика общей технической подготовки тхэквондиста.
29. Специальная техническая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технических действий в тхэквондо в различных условиях поединка.
30. Особенности методики специальной технической подготовки в процессе тренировки различного возрастного контингента занимающихся в подготовительном, основном и переходных периодах.
31. Этапы технической подготовки.
32. Тактическая подготовка тхэквондистов.
33. Основы тактики, определяющие тактическое мастерство спортсмена, умение составлять план поединка, навыки реализации тактического плана, гибкость тактического мышления. Роль сложных тактико-технических действий в тхэквондо.
34. Основы обучения технико-тактическим действиям.
35. Соотнесение методов обучения с содержанием обучения (техники и тактики) и этапом спортивной подготовки.
36. Индивидуальные особенности занимающихся и факторы, определяющие усвоение техники и тактики в различном возрасте.
37. Взаимосвязь техники и тактики при использовании различных методов обучения.

38. Объяснительно-иллюстративный метод обучения техники.
39. Особенности реализации принципов сознательности, активности, наглядности, системности; доступности при освоении техники.
40. Основы профессиональной тактико-технической подготовки студентов различными методами обучения.

3 год обучения

(очное обучение, заочное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Современные методы и технологии исследования физической работоспособности тхэквондистов.
2. Современные технологии биомеханических исследований в тхэквондо.
3. Методы и технологии определения морфологического статуса тхэквондистов.
4. Основные методы силовой подготовки: использование непредельных отягощений с предельным числом повторений; использование предельных и около предельных отягощений; использование изометрических (статических) упражнений.
5. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.
6. Виды двигательных реакций и их значение в противоборстве с противником.
7. Средства развития быстроты («упражнения на скорость»).
8. Основные методы развития быстроты (повторный, повторно-прогрессирующий, переменный), их характеристика (длительность выполнения упражнений, интенсивность, интервалы отдыха, число повторений, на какие группы мышц, в каких конкретных условиях тренировки и др.).
9. Характеристика ловкости как физического качества, проявляющегося в условиях противоборства тхэквондистов.
10. Скоростно-силовые усилия в приемах тхэквондо.
11. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста.
12. Координационные способности, свойственные тхэквондистам.
13. Измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Способы развития ловкости. Гибкость и ее измерение.
14. Воспитание гибкости.
15. Значение скоростных способностей для овладения техникой и тактикой тхэквондо и достижения спортивных результатов.
16. Методика развития психологических качеств тхэквондистов.
17. Зависимость эмоциональных процессов и психического состояния тхэквондиста от условий подготовки к соревнованиям, масштаба соревнований, подготовленности спортсмена, состава противников.

18. Волевые качества тхэквондиста, зависимость их проявления в процессе соревнований от уровня подготовленности, взаимоотношений в коллективе, поведения тренера.
19. Методы развития смелости, решительности, находчивости, выдержки, инициативности.
20. Питание и регулирование массы тела тхэквондиста.
21. Особенности регулирования массы тела.
22. Использование физических упражнений как эффективный метод профилактики ожирения.
23. Физиологические особенности снижения массы тела.
24. Источники энергетического обеспечения мышечной деятельности - углеводы, липиды.
25. Фармакологические средства в процессе снижения массы тела.
26. Информационные технологии в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов.
27. Методы и технологии определения состояние сердечно-сосудистой системы и систем регуляции сердечного ритма тхэквондистов.
28. Информационные системы и технологии в судействе соревнований.
29. Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо.
30. Характеристика и особенности структуры системы спортивной подготовки тхэквондистов.
31. Построение плана соревновательной деятельности с учетом закономерностей развития и поддержания спортивной формы, календаря официальных соревнований.
32. Структура соревновательных и тренировочных нагрузок, средства и методы тренировки на этапах спортивной подготовки.
33. Этапное планирование соревновательного и тренировочного процессов. Составление индивидуальных годовых планов.
34. Построение программ тренировочной подготовки. Технология построения больших тренировочных циклов (макро, мезо и микроциклы спортивной подготовки).

4 год обучения

(очное обучение, заочное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.
2. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.
3. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.
4. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

5. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.
6. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.
7. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.
8. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.
9. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.
10. Психологическая направленность разминки.
11. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.
12. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.
13. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
14. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
15. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
16. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
17. Стабильность и вариативность техники.
18. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
19. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
20. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
21. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
22. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
23. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
24. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
25. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
26. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
27. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.

28. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.

29. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.

30. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.

31. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.

32. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.

33. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.

34. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

35. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

36. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

37. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

38. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

39. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

40. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

41. Характеристика контингента занимающихся тхэквондо в вузах и техникумах. Содержание и особенности организации занятий на подготовительном отделении и на отделении спортивного совершенствования.

42. Особенности планирования спортивной работы при наличии контингента с различной спортивной подготовленностью.

43. Основные направления научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта.

44. Управление организацией научно-исследовательской работы в отрасли. Система научных грантов и условия участия в научных конкурсах.

45. Информационное обеспечение научно-исследовательской деятельности. Научные журналы. Поиск научной информации в Интернете.

46. Творческая система “тренер-ученик”. Взаимоотношения “тренер-коллектив”. Способы управления коллективом: автократический, либеральный и демократический.

47. Профессионализм тренера как основа реализации творческой концепции подготовки спортсменов высокого класса.

48. Структура и содержание работы оргкомитета по проведению мероприятия. План основных разделов работы по подготовке и проведению спортивно-массовых мероприятий.

49. Структура и содержание учебно-тренировочной работы в сборных командах.

50. Содержание различных форм комплексного контроля за состоянием спортсменов. Организация работы комплексных научных групп (КНГ).

51. Планирование учебно-тренировочных сборов по подготовке к крупнейшим соревнованиям (длительность, количество участников, задачи, средства и методы работы).

52. Планирование основных мероприятий воспитательной работы в сборных командах.

53. Организационно-методические основы подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий.

5 год обучения (заочное обучение)

Примерный перечень вопросов к экзамену:

1. Определение индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Моделирование основных компонентов подготовленности спортсменов.

2. Психогигиена, психопрофилактика и психодиагностика в тхэквондо.

3. Применение методов регуляции и саморегуляции психических состояний в процессе соревнований.

4. Структура и содержание соревновательной деятельности в тхэквондо.

5. Методология анализа основных показателей соревновательной деятельности в тхэквондо.

6. Параметры соревновательной деятельности как основа проектирования тренировочных заданий для совершенствования специальной подготовленности тхэквондиста.

7. Особенности судейства соревнований по тхэквондо и их влияние на содержание подготовки квалифицированных спортсменов.

8. Принципы индивидуализации подготовки тхэквондиста.

9. Модельные показатели соревновательной деятельности в тхэквондо и методика их расчета.

10. Психологическая направленность разминки.

11. Основные методики регуляции и саморегуляции психических состояний тхэквондиста.

12. Интегральная подготовка спортсменов высокого класса.

13. Общая характеристика и особенности интегральной подготовки.
14. Основные компоненты, обуславливающие эффективность подготовки спортсменов высокого класса.
15. Принципы и положения концепции подготовки спортсменов в тхэквондо.
16. Формирование и совершенствование индивидуальной, “коронной” техники как главная цель технической подготовки тхэквондистов высшей квалификации.
17. Стабильность и вариативность техники.
18. Особенности совершенствования, сохранения и обновления “коронных” приемов техники тхэквондо.
19. Принципы формирования сложных тактико-технических действий в процессе многолетней тренировки.
20. Методология формирования и совершенствования сложных тактико-технических комплексов.
21. Моделирование сложных тактико-технических комплексов в тхэквондо.
22. Принципы разработки алгоритмов поведения тхэквондистов высокой квалификации в соревновательном поединке.
23. Формирование основ ведения противоборства в различных ситуациях соревновательного поединка.
24. Цель, задачи, средства и методы технико-тактической подготовки спортсменов высшей квалификации.
25. Критерии, определяющие тактическую подготовленность тхэквондистов высшей квалификации.
26. Высокий общий и специальный образовательный и культурный уровень - отличительная черта современного спортсмена высокой квалификации.
27. Средства и методы повышения общего и специального образовательного и культурного уровня в тхэквондо.
28. Система отбора как составная часть общей системы подготовки тхэквондоистов.
29. Роль отбора в подготовке тхэквондистов высшей квалификации.
30. Значение одаренности и способности и их проявления в деятельности тхэквондистов высшей квалификации.
31. Принципы отбора (учет распределения спортивных результатов, объективность оценки и др.). Роль спортивного коллектива в соблюдении принципов отбора.
32. Долгосрочные и промежуточные краткосрочные прогнозы относительно формирования и совершенствования высшего спортивного мастерства в тхэквондо.
33. Цель и задачи перспективного планирования - целенаправленность, педагогически целесообразное и экономное использование учебного времени.
34. Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Четырехлетний план подготовки.

35. Составление примерной документации всех видов планирования для тхэквондистов высшей квалификации. Анализ различных видов планирования как средства управления тренировочным и воспитательным процессом подготовки спортсменов высшей квалификации.

36. Особенности контроля и учета спортивного совершенствования тхэквондистов высшей квалификации регистрация тренировочных нагрузок, выполнение индивидуальных планов.

37. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Анализ данных контроля и учета. Методы коррекции планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля.

38. Особенности организации работы в сборных командах. Цели и задачи подготовки спортсменов в сборных командах. Юридическое основание, финансовое и материальное обеспечение, документация.

39. Основы технологии управления спортивной подготовкой в сборных командах. Обеспечение условий для эффективной подготовки спортсменов.

40. Занятия тхэквондо в системе физического воспитания в вузах и техникумах. Особенности работы по тхэквондо в нефизкультурных вузах и техникумах: задачи и организация, нормы, требования программы.

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

а) Основная литература:

1. Эпов, О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / О.Г. Эпов. – М.: Физ. культура, 2009. – 162 с.

2. Шулика, Ю.А. Тхэквондо: Теория и методика: учеб. для СДЮШОР, спортив. фак. пед. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва: доп. М-вом образования РФ : учеб. для студентов образов. учреждений среднего проф. образования. Т. 1: Спортив. единоборство / под ред. Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 797 с.

3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур. образования: доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. - СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : утв. М-вом образования и науки Украины / В.Н. Платонов. – Киев: Олимп. лит., 2004. – 807 с.

5. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 2: Кинезиология и психология / Туманян Г.С. – М.: Сов. спорт, 1998. – 279 с.

б) дополнительная литература:

1. Эпов, О.Г. Программа для учреждений дополнительного образования тхэквондо (ВТФ) / О.Г. Эпов. – М. : Физкультура и спорт. – 2008. – 109 с.
2. Эпов, О.Г. Разработка программы специальной физической подготовки женской студенческой сборной команды России по тхэквондо ВТФ к XXVI Летней Универсиаде/ О.Г. Эпов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 150-154.
3. Эпов, О.Г. Планирование специальной физической подготовки тхэквондисток (ВТФ) высокой квалификации на предсоревновательном этапе /О.Г. Эпов, В.В. Двойченко//Материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. – Издательский центр СурГУ. – 2012. – С. 174-177.
4. Эпов, О.Г. Влияние упражнений локально-силовой и аэробной направленности на регуляцию массы тела тхэквондисток / О.Г. Эпов, В.В. Двойченко // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №. 12 (94). – С. 154-157.
5. Эпов, О.Г. Перспективы развития тхэквондо в России в период с 2009-2012 год /О.Г. Эпов//Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – №. 3. – С. 10-13.
6. Эпов, О.Г. Профессиональная программа спортивного судьи на примере спортивных единоборств /О.Г. Эпов//Вестник спортивной науки. – 2007. – С. 8-11.
7. Эпов, О.Г. Анализ технических структур, используемых в боковом маневрировании в тхэквондо /О.Г. Эпов// Вестник спортивной науки. – 2006. – №. 3. – С. 6-10.
8. Эпов, О.Г. Уровень физической подготовки тхэквондистов высокого класса / О.Г. Эпов, Э.П. Назаров // Здоровье и физическая культура: сборник научных трудов. Под общей ред. д.п.н., проф. Губа В.П. – Смоленск: СГИФК. – 2002. – С. 25-27.
9. Эпов, О.Г. Тактика провокационного маневрирования в тхэквондо / О.Г. Эпов, О.Б. Малков, В.А. Иванов // Оценка соревновательной деятельности в единоборствах: материалы III Международной научно-практической конференции, посвящённой памяти профессора Чумакова Е.М. – М.: РИО РГУФК. – 2003. – С. 112-116.
10. Эпов, О.Г. Действия нападения, применяемые высококвалифицированными тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов // Сборник научн.- метод. статей. – М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 24-34.
11. Эпов О.Г., Кузнецов Д.П., Малков О.Б. Техничко-тактические действия, применяемые в активной обороне тхэквондистами в соревновательных поединках / О.Г. Эпов, Д.П. Кузнецов, О.Б. Малков // Сборник научн.-метод. статей. М.: СпортУниверПресс. – 2003. – С. 34-43.
12. Новиков А. А., Акопян А.О. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе / А.А. Новиков, А. О. Акопян //Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М. – 1993. – С.300-314.

13. Селуянов В.Н. Научно-методическая деятельность : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100, спец. 032101, 032102 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культура и спорт / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М.: Флинта: Наука, 2005. - 287 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы.

1. <http://lib.sportedu.ru/> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РГУФКСМиТ.
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> - Журная «Теория и практика физической культуры».
3. <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКVOT/> - Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРPEVS/> - Журнал «Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта».
5. <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/> - Журнал «Физическое воспитание студентов».
6. <http://lib.sportedu.ru/Annuals/> - Ежегодный сборник статей издательства ФКиС.
7. <http://www.tkd-css.ru/> - Информация о тхэквондо
8. <http://kukkiwon.or.kr/> - Информация о всемирном центре тхэквондо

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Спортивный зал РГУФКСМиТ.

Защитные жилеты 15 шт.

Защитные шлемы 10 шт.

Лапы-ракетки 10 шт.

Тяжелые лапы 5 шт.

Научная аппаратура предоставлена НИИ спорта РГУФКСМиТ:

- Велоэргометр MONARK 828,
- Велоэргометр MONARK 894,
- Велоэргометр MONARK 891;
- Газоанализатор CORTEX Metalyzer 3B;
- Пульсометр Polar s810i – 2шт., rs800cx – 2 шт.;
- Весы,
- Каллипер,
- Мульти-суставной силоизмерительный комплекс BIODEx.

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Плеер DVD BBK – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

1-2 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ВТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники пхумсе тхэквондо ВТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов. 6. Обучение навыкам судейства боковых судей и судей при участниках соревнований тхэквондо ВТФ. | 1-6 недели 7-10 недели 11-16 недели 20-22 недели 26-31 недели 32-36 недели | 5 5 5 15 5 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | 37 неделя | 15 |
| 4 | Экзамен | 44-45 недели | 30 |
| | 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 зачету (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр – экзамен.

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

3-4 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|--------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ВТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов. 6. Обучение навыкам судейства рефери на площадке во время соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. | 1-6 недели 7-12 недели 13-16 недели 20-26 недели 31-33 недели 34-38 недели | 10 5 5 10 5 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | 37 неделя | 15 |
| 4 | Экзамен | 44-45 недели | 30 |
| | 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 зачету (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

5-6 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ВТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. 6. Обучение навыкам судейства главного судьи площадки во время соревновательных поединков по тхэквондо ВТФ. | 6-12 недели 20-24 недели 25-27 недели 28-30 недели 31 неделя 32-34 недели | 5 5 5 10 5 10 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | 35 неделя | 15 |
| 4 | Экзамен | 44-45 недели | 30 |
| | Всего: | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во |
|---|-------------------------------------|---------------------|
|---|-------------------------------------|---------------------|

| | | баллов |
|---|--|---------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - экзамен.

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

7-8 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|---|----------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | Весь период | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ВТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. 6. Обучение регламенту проведения соревнований по тхэквондо ВТФ. 7. Организация и проведение соревнований по керуги и пхумсе. | 1-7 недели 8-11 недели 12-16 недели 20-22 недели 23-25 недели 26-28 недели 29-33 недели | 10 5 5 5 5 5 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | 34 неделя | 15 |
| 4 | Экзамен | 37 неделя | 30 |
| | 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 зачету (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 1 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

1-2 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной части занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Подготовка мест занятий по тхэквондо ВТФ и изучение инструкций по технике безопасности 3. Профессионально-педагогические навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. 4. Занятия по анализу техники пхумсе тхэквондо ВТФ. 5. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке тхэквондистов. | | 10 5 10 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | Всего: | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | 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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 2 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 4 семестр - экзамен.

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

3-4 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|--|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий по тхэквондо ВТФ. 2. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений по специальной физической подготовке (спуртовая и интервальная тренировки). 3. Видеоанализ тактики соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 4. Современные методики обучения тактико-техническим структурам тхэквондо ВТФ. 5. Методика обучения комплексам упражнений по специальной физической подготовке тхэквондистов. | | 10 10 5 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | 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 зачету (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 3 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр – экзамен.

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

5-6 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов |
|---|--|--|--------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов учебно-тренировочных групп специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Методика тестирования спортсменов тхэквондо ВТФ на современном этапе. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. | | 10 5 10 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | 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 | <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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 4 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр – экзамен.

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

7-8 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Педагогические умения и навыки проведения занятий с группами спортивного совершенствования ДЮСШ по тхэквондо ВТФ. 2. Изучение структуры и организации работы специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 3. Разработка годового плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования специализации тхэквондо ВТФ в ДЮСШ. 4. Педагогический анализ занятий по тхэквондо ВТФ. 5. Хронометраж учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ВТФ. | | 10 5 10 10 5 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | Всего: | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное кол-во баллов |
|---|--|----------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

| | | |
|---|--|---|
| 3 | 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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдав зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (тхэквондо ВТФ)» для студентов 5 курса Института спорта и физического воспитания, направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиля «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестры.

Форма промежуточной аттестации: 10 семестр - экзамен.

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

9-10 семестры

| № | Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости | Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) | Максимальное количество баллов* |
|---|---|--|---------------------------------|
| 1 | Посещение занятий | | 15 |
| 2 | Контроль освоения практических навыков: 1. Обучение навыкам судейства боковых судей и судей при участниках соревнований тхэквондо ВТФ. 2. Обучение навыкам судейства рефери на площадке во время соревновательных поединков тхэквондо ВТФ. 3. Обучение навыкам судейства главного судьи площадки во время соревновательных поединков по тхэквондо ВТФ. 4. Обучение регламенту проведения соревнований по тхэквондо ВТФ. 5. Организация и проведение соревнований по керуги и пхумсе. | | 10 5 5 5 15 |
| 3 | Микрозачет по физической подготовке | | 15 |
| 4 | Экзамен | | 30 |
| | 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 | <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 (экзамену).

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

К зачету (экзамену) допускается студент, набравший не менее 46 баллов (31 балла), имея возможность, сдать зачет (экзамен) на «отлично», получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

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

**Б1.В.ОД.16 «Спортивно-педагогическое совершенствование
(тхэквондо ВТФ)»**
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Москва – 2015 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет: на очном и заочном обучении – 20 зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): на очном обучении - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры, на заочном обучении – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестры.

3. Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР) и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способностью организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способностью проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);

- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная 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 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Техника пхумсе (комплексные упражнения) | 1 | - | 30 | 78 | | |
| Итого за 1 семестр: 108 часов (3 з.е.) | | | | 30 | 78 | | |
| 2. | Основы методики обучения в тхэквондо | 2 | - | 30 | 87 | | Экзамен |
| Итого за 2 семестр: 126 часов (3,5 з.е.) | | | | 30 | 87 | 9 | |
| Итого за 1 курс: 234 часа (6,5 з.е.) | | | | 60 | 165 | 9 | |
| 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 3. | Теоретические основы и анализ техники тхэквондо | 3 | - | 14 | 4 | | |
| 4. | Технико-тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | - | 16 | 11 | | |
| Итого за 3 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 15 | | |
| 5. | Физические и психические качества тхэквондистов | 4 | - | 30 | 42 | | Экзамен |
| Итого за 4 семестр: 81 час (2,25 з.е.) | | | | 30 | 42 | 9 | |
| ИТОГО за 2 курс: 126 часов (3,5 з.е.) | | | | 60 | 57 | 9 | |
| 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 5 | - | 30 | 6 | | |
| Итого за 5 семестр: 36 часов (1 з.е.) | | | | 30 | 6 | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|---|-----|-----|----|---------|
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 6 | - | 30 | 6 | | Экзамен |
| Итого за 6 семестр: 45 часов (1,25 з.е.) | | | | 30 | 6 | 9 | |
| ИТОГО за 3 курс: 81 час (2,25 з.е.) | | | | 60 | 12 | 9 | |
| 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 7 | - | 30 | 132 | | Экзамен |
| Итого за 7 семестр: 162 часов (4,5 з.е.) | | | | 30 | 132 | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 8 | - | 20 | 32 | | |
| 8. | Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо | 8 | - | 10 | 46 | | Экзамен |
| Итого за 8 семестр: 117 часов (3,25 з.е.) | | | | 30 | 78 | 9 | |
| Итого за 4 курс: 279 часов (7,75 з.е.) | | | | 60 | 210 | 9 | |
| ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.) | | | | 240 | 444 | 36 | |

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 | Занятия семинарского типа | Самостоятельная работа | Контроль | |
| 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 1. | Техника пхумсе (комплексные упражнения) | 1 | | 8 | 66 | | Экзамен |
| 2. | Основы методики обучения в тхэквондо | 2 | | 12 | 67 | | |
| Итого за 1 курс: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 20 | 133 | 9 | |
| 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 3. | Теоретические основы и анализ техники тхэквондо | 3 | | 4 | 65 | | Экзамен |
| 4. | Технико-тактическая подготовка тхэквондистов | 3 | | 8 | 60 | | |
| 5. | Физические и психические качества тхэквондистов | 4 | | 8 | 44 | | |
| Итого за 2 курс: 198 часов (5,5 з.е.) | | | | 20 | 169 | 9 | |

| 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
|---|--|-----|--|-----|-----|----|---------|
| 6. | Организация и планирование спортивной подготовки в тхэквондо | 5-6 | | 20 | 61 | | Экзамен |
| Итого за 3 курс: 90 часов (2,5 з.е.) | | | | 20 | 61 | 9 | |
| 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 7. | Управление спортивной подготовкой тхэквондистов | 7-8 | | 20 | 133 | | Экзамен |
| Итого за 4 курс: 162 часа (4,5 з.е.) | | | | 20 | 133 | 9 | |
| 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | | | |
| 8. | Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо | 9 | | 10 | 40 | | |
| 8. | Особенности организации судейства соревнований по тхэквондо | 10 | | 10 | 39 | | Экзамен |
| Итого за 5 курс: 108 часов (3 з.е.) | | | | 20 | 79 | 9 | |
| ИТОГО за весь период обучения: 720 часов (20 з.е.) | | | | 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 фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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 единоборств
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
Протокол № 29 от 19 апреля 2017 г.

Составитель:

Багомедов Хизри Абдурашидович – старший преподаватель кафедры ТиМ
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» является совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», далее – «СПС (ушу)», относится к профессиональному циклу вариативной части ООП бакалавриата ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», и занимает одно из приоритетных мест среди дисциплин, обуславливающих профессиональную подготовку бакалавров, специализирующихся в различных направлениях ушу.

Программный материал дисциплины СПС (ушу) тесно связан с курсом дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные умения и навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов (СРС) с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты поддерживают и совершенствуют физическую форму и технико-тактическое мастерство – основные компоненты подготовки спортсмена. Уровень индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов контролируется в конце каждого семестра в ходе выполнения ими специально разработанных зачетных требований и нормативов, а также их участия в официальных спортивных соревнованиях среди студентов. Формирование профессиональных компетенций завершается в процессе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| ОПК-2 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в ушу; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки ушуистов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов. <hr/> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в ушу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. | 1-2 |

| | | |
|--------------|---|--|
| ОПК-3 | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на предварительном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на предварительном этапе подготовки. | 3-4 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на начальном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки. | 5-6 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на тренировочном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки. | 7-8 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p>Владеть:</p> <p>навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.</p> | 9-10 |
| | ОПК-5 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения базовых приёмов ушу. <p>Уметь:</p> <p>анализировать технику выполнения базовых приёмов ушу.</p> |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику проведения технических приёмов ушу | 5-6 |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в ушу. | 7-8 |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками определения уровня развития специализированных | 9-10 |

| | | |
|--------------|--|-------------|
| | качеств у спортсменов в ушу. | |
| ОПК-8 | Знать: – правила соревнований по ушу | 1-2 |
| | Уметь: – выполнять функции секретаря при проведении соревнований по саньда и таолу | 3-4 |
| | Уметь: – выполнять функции судьи на площадке по саньда. | 5-6 |
| | Уметь: – выполнять функции рефери по саньда. | 7-8 |
| | Владеть: – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – таолу и саньда. | 9-10 |
| ПК-10 | Владеть: – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в ушу | 7-8 |
| ПК-11 | Уметь: – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в ушу | 7-8 |
| | Владеть: навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в ушу | 9-10 |
| ПК-14 | Уметь: осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий. | 5-6 |
| | Владеть: – средствами выразительной демонстрации техники ТАОЛУ и других соревновательных упражнений и технико-тактических действий. | 7-8 |
| | Владеть: – техникой ушу в объеме требований, необходимых для сдачи квалификационных испытаний на 1 ДАН. | 9-10 |
| ПК-15 | Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях ушу. | 5-6 |
| | Владеть: – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности и умением оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | 9-10 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц или 720 академических часов, из них: аудиторных занятий – 100 часов, самостоятельная работа студентов – 575 часов, экзамен – 45 часов.

Условные обозначения: СРС – самостоятельная работа студентов (в числителе – количество часов работы под наблюдением преподавателя, в знаменателе – без преподавателя); ЗЕТ – зачётные единицы трудоёмкости.

| № раздела | Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» | Семестр | ЗЕТ | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академич. часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|-------------------|---|------------|------------|---|------------|------------|----------|--|
| | | | | Всего часов | Аудиторная | СРС | Контроль | |
| I курс | | 1-2 | 4,5 | 162 | 20 | 133 | 9 | экзамен |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 1 | 36 | 4 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 1,25 | 45 | 4 | 41 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,5 | 18 | 2 | 16 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,5 | 18 | 2 | 16 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | | | 9 | экзамен |
| II курс | | 3-4 | 5,5 | 198 | 20 | 169 | 9 | экзамен |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 1 | 36 | 4 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 1 | 36 | 4 | 32 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,75 | 27 | 2 | 25 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,75 | 27 | 2 | 25 | | |
| 5 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки | | 0,75 | 27 | 4 | 23 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,5 | 18 | 2 | 16 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,5 | 18 | 2 | 16 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | | | 9 | экзамен |
| III курс | | | 5-6 | 2,5 | 90 | 20 | 61 | 9 экзамен |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 0,25 | 9 | 4 | 5 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 0,25 | 9 | 4 | 5 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 6 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки | | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|------------|------------|------------|-----------|------------|------------------|
| 9 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | | | 9 | экзамен |
| IV курс | | | 7-8 | 4,5 | 162 | 20 | 133 | 9 экзамен |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 1 | 36 | 4 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 1 | 36 | 4 | 32 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 7 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки | | 0,75 | 27 | 4 | 23 | | |
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |
| 14 | Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|-------------|----------|------------|-----------|-----------|------------------|
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | | | 9 | экзамен |
| V курс | | | 9-10 | 3 | 108 | 20 | 79 | 9 экзамен |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 8 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |
| 11 | Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 12 | Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 13 | Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня | | 0,25 | 9 | 2 | 7 | | |
| 15 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций | | 0,25 | 9 | 1 | 8 | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|-----------|------------|------------|------------|-----------|---------|
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,11 | 4 | 1 | 3 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,14 | 5 | 1 | 4 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за курс обучения: | | | 20 | 720 | 100 | 575 | 45 | |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

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

5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в таолу.

2. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в таолу.

3. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в таолу.

4. Отличительные особенности в технике выполнения приемов таолу.

5. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в саньда.

6. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в саньда.

7. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в саньда.

8. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в саньда.

9. Средства и методы развития специализированных проявлений выносливости в саньда.

10. Общие средства и методы развития физических качеств, заимствованные из базовых видов спорта, применяемые в тренировке ушу.

11. Особенности применения физических упражнений в подготовительной части занятия по ушу.

12. Особенности применения физических упражнений в заключительной части занятия по ушу.

13. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП.

14. Квалификационные требования на 10 и 9 ЦЗИ.

15. Правила судейства соревнований по таолу и саньда.

5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых

контрольных заданий:

ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ.

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

5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Принципы и способы перемещений в ушу.
2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу.
3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.
4. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.
5. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.
6. Средства и методы обучения технике выполнения различных комбинаций защитно-ответных действий.
7. Средства и методы исправления ошибок в технике выполнения приёмов защитных и атакующих действий руками.
8. Способы применения комплекса методических приёмов, инвентаря и оборудования при обучении технике атакующих действий, используемых в спортивном саньда.
9. Применение метода срочной информации об эффективности выполняемых боевых действий и их оперативной коррекции.
10. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по таолу.
11. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по саньда.
12. Принципы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу.
13. Нормативы по ОФП и методы тестирования занимающихся в группах предварительной подготовки в ушу.
14. Отличительные особенности в технике приемов таолу группы.
15. Квалификационные требования на 8 и 7 ЦЗИ.

5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ

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

5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы овладения техническим мастерством в таолу.
2. Средства и методы овладения технико-тактическим мастерством в саньда.
3. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с различными атакующими действиями ногами в ушу.
4. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.
5. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения.
6. Тактика участия в соревнованиях по таолу.
7. Тактика участия в соревнованиях по саньда.
8. Средства и методы анализа технико-тактического арсенала ведущих спортсменов.
9. Словесные, наглядные и практические методы, используемые при обучении таолу и саньда.
10. Методы исправление ошибок в технике выполнения атакующих действий ногами.
11. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по СФП.
12. Обязанностей судьи на площадке в соревнованиях по таолу и саньда.
13. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах начальной спортивной подготовки в ушу.
14. Отличительные особенности в технике приемов таолу.
15. Квалификационные требования на 6 и 5 ЦЗИ.

5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть)

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

5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.
2. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.
3. Методика проведения занятий с использованием специализированных комплексов упражнений.

4. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов.

5. Методика составления план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации.

6. Методика составления планов групповых тренировок.

7. Методика составления планов индивидуальных тренировок.

8. Методика составления рабочих планов учебной и воспитательной работы.

9. Методы отбора юных спортсменов.

10. Средства и методы формирования таких психических качеств как: воля, оперативное мышление, оперативная память.

11. Средства и методы формирования таких психических качеств как: ощущение, восприятие, внимание.

12. Средства и методы совершенствования индивидуальных свойств личности и умения регулировать свое психическое состояние.

13. Обязанностей рефери в соревнованиях по таолу и саньда.

14. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах углублённой спортивной подготовки в ушу.

15. Квалификационные требования на 4 и 3 ЦЗИ.

5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть).

5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

5.2.5.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Разработка тренировочной программы подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

2. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу

3. Планирование тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

4. Проведение тренировочных занятий по таолу с учетом особенностей ушуистов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

5. Проведение тренировочных занятий по саньда с учетом особенностей ушуистов, занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

6. Определение уровня специализированных качеств у ушуистов, выступающих в соревнованиях по таолу.

7. Определение уровня специализированных качеств у ушуистов, выступающих в соревнованиях по таолу.

8. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в таолу.

9. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в саньда.

10. Методика разработки документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов.

11. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

12. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

13. Разработка переходного периода годового плана подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

14. Учет взаимовлияния нагрузок в ушу при разработке годового плана подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

15. Организация и проведение соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – таолу и саньда.

5.2.5.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 46 ФОРМ ЧАНЦЮАНЬ

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

а) Основная литература:

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
 2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.:ОАО «Издательский дом Городец»,2006.-576с.
 3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том II. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ.-М., 2013.- 112с.
 4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
 5. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
 6. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
 7. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2007-2012.
 8. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. –С.132 -134.
 9. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
 10. Орлов Ю.Л. Структуры и терминологическая систематизация атакующих действий в каратэдо. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 3. – М.:»Принт Центр», 2011. – С.21-30.
 11. Правила соревнований по ушу.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

б) Дополнительная литература:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
2. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
3. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
4. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
5. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
6. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5

7. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.
8. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюригэ. // «Додзё», 2001, № 6.
9. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
10. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
11. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
13. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
14. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
15. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
16. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
17. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
18. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
19. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
20. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
21. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФИС, 1977.
24. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
25. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
26. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Орлов Ю. Л. Найфанги сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, №6.
28. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
29. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) /

Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСИТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

30. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСИТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

31. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСИТ. 2012.

32. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСИТ. 2012.

33. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСИТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

34. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

35. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

36. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

37. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпред, 2001. -331 с.

38. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

39. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

40. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

41. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

42. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

43. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

44. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

45. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

46. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.
47. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.
48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.
49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.
50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.
51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.
52. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.
53. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.
54. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://wushu-russ.ru>

<http://iwuf.org>

<http://kungfu-russia.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

| Общесистемные программные средства | | |
|------------------------------------|--|--|
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации |

| | | |
|----|---|---|
| | <p><i>-Microsoft Word</i> <i>-Microsoft Excel</i> <i>-Microsoft PowerPoint</i> <i>-Microsoft Outlook</i></p> | <p>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></p> |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 6. | Microsoft Office Access | Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе. |
| 7. | Microsoft Visio | Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости. |
| 8. | Microsoft Project | Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости. |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

7.3. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

7.4. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.4.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.4.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.4.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.4.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.4.9. Плеер DVD ВВК – 2007 г.

7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.4.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.4.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1-2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Подготовка мест занятий по ушу и изучение инструкций по технике безопасности. | 2 |
| | 2. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в ушу. | 5 |
| | 3. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в ушу. | 5 |
| | 4. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в ушу. | 5 |
| | 5. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в ушу. | 5 |
| | 6. Средства и методы развития специализированных проявлений выносливости в ушу. | 5 |
| | 7. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности. | 5 |
| | 8. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке ушуистов. | 5 |
| | 9. Правила соревнований. | 3 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 1 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Промежуточный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов |
|----------|---|--------------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу. | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу. | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактика их подготовки и проведения. | 5 |
| | 4. Средства и методы совершенствования техники защитно-ответных действий руками и тактика их подготовки и проведения. | 5 |
| | 5. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий. | 5 |
| | 6. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара рукой. | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа предварительной подготовки в ушу | 5 |
| | 8. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве секретаря, судьи информатора и арбитра. | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 3 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Промежуточный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |

| | |
|--------------|------------|
| Итого | 100 |
|--------------|------------|

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п/п | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах начальной спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими действиями ногами в ушу. | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактика их подготовки и проведения. | 5 |
| | 4. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактика их подготовки и проведения. | 5 |
| | 5. Тактика участия в соревнованиях по таолу и саньда. | 5 |
| | 6. Применение словесных, наглядных и практических методов, используемых при обучении таолу и саньда. | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа начальной спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 8. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве судьи на площадке. | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 5 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Промежуточный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *7-8 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п/п | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов |
|--------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах углублённой спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами. | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактика их подготовки и проведения. | 5 |
| | 4. Средства и методы формирования психических качеств в ушу. | 5 |
| | 5. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов. | 5 |
| | 6. Составление план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации. | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа углублённой спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 8. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве рефери. | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 7 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| Итого | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» заочной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п/п | Виды текущего контроля | Максимальное количество баллов |
|----------|--|--------------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу. | 5 |
| | 2. Разработка документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов. Составление рабочих планов учебной и воспитательной работы, планов групповых и индивидуальных тренировок | 5 |
| | 3. Разработка подготовительного периода годового плана подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. | 5 |
| | 4. Разработка соревновательного периода годового плана подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. | 5 |
| | 5. Разработка переходного периода годового плана подготовки ушуистов на этапе совершенствования спортивного мастерства. | 5 |
| | 6. Проведение занятий по программе этапа совершенствования спортивного мастерства в ушу. | 5 |
| | 7. Методы отбора юных спортсменов. | 5 |
| | 8. Организация и проведение соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – таолу и саньда. | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 9 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» составляет **20** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»:

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», заочная форма обучения

| № раздела | Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» | Курсы | ЗЕТ | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах) | | | |
|-----------|--|-------------|------|--|------------|-----|----------|
| | | | | Всего часов | Аудиторная | СРС | Контроль |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | 1,2, 3,4, 5 | 3,5 | 126 | 18 | 108 | - |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | 1,2, 3,4, 5 | 3,75 | 135 | 18 | 117 | - |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | 1,2, 3,4, 5 | 2 | 72 | 12 | 60 | - |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | 1,2, 3,4, 5 | 2 | 72 | 12 | 60 | - |
| 5 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки | 2 | 0,75 | 27 | 4 | 23 | - |
| 6 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки | 3 | 0,5 | 18 | 4 | 14 | - |
| 7 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки | 4 | 0,75 | 27 | 4 | 23 | - |
| 8 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства | 5 | 0,25 | 9 | 2 | 7 | - |
| 9 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП | 3 | 0,25 | 9 | 2 | 7 | - |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-------------------|-----------|------------|------------|------------|-----------|
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | 4,5 | 0,5 | 18 | 2 | 16 | - |
| 11 | Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации | 5 | 0,25 | 9 | 2 | 7 | - |
| 12 | Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации | 5 | 0,25 | 9 | 2 | 7 | - |
| 13 | Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня | 5 | 0,25 | 9 | 2 | 7 | - |
| 14 | Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики | 4 | 0,25 | 9 | 1 | 8 | - |
| 15 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций | 5 | 0,25 | 9 | 1 | 8 | - |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | 1,2, 3,4, 5 | 1,61 | 58 | 7 | 51 | - |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | 1,2, 3,4, 5 | 1,64 | 59 | 7 | 52 | - |
| 18 | Итоговый контроль (экзамен) | | 1,25 | 45 | - | - | 45 |
| Всего за курс обучения | | | 20 | 720 | 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 фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.В.ОД.16 Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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
теории и методики единоборств
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
Протокол № 29 от 19 апреля 2017 г.

Составитель:

Багомедов Хизри Абдурашидович - старший преподаватель кафедры ТиМ
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» является совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», далее – «СПС (ушу)», относится к профессиональному циклу вариативной части ООП бакалавриата ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», и занимает одно из приоритетных мест среди дисциплин, обуславливающих профессиональную подготовку бакалавров, специализирующихся в различных направлениях ушу.

Программный материал дисциплины СПС (ушу) тесно связан с курсом дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные умения и навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов (СРС) с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты поддерживают и совершенствуют физическую форму и технико-тактическое мастерство – основные компоненты подготовки спортсмена. Уровень индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов контролируется в конце каждого семестра в ходе выполнения ими специально разработанных зачетных требований и нормативов, а также их участия в официальных спортивных соревнованиях среди студентов. Формирование профессиональных компетенций завершается в процессе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| ОПК-2 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в ушу; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки ушуистов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов. <hr/> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в ушу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. | 1-2 |

| | | |
|--------------|---|------------|
| ОПК-3 | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на предварительном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на предварительном этапе подготовки. | 1-2 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на начальном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки. | 3-4 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на тренировочном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки. | 5-6 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | 7-8 |
| ОПК-5 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения базовых приёмов ушу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения базовых приёмов ушу. | 3-4 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику проведения технических приёмов ушу | 5-6 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| | Владеть: – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в ушу. – навыками определения уровня развития специализированных качеств у спортсменов в ушу. | 7-8 |
| ОПК-8 | Знать: – правила соревнований по ушу | 2 |
| | Уметь: – выполнять функции секретаря при проведении соревнований по саньда и таолу | 2 |
| | Уметь: – выполнять функции судьи на площадке по саньда. | 3 |
| | Уметь: – выполнять функции рефери по саньда. | 3 |
| | Владеть: – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – таолу и саньда. | 4 |
| ПК-10 | Владеть: – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в ушу | 7 |
| ПК-11 | Уметь: – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в ушу | 6 |
| | Владеть: – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в ушу | 7 |
| ПК-14 | Уметь: – осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий. | 3 |
| | Владеть: – средствами выразительной демонстрации техники ТАОЛУ и других соревновательных упражнений и технико-тактических действий. | 6 |
| | Владеть: – техникой ушу в объеме требований, необходимых для сдачи квалификационных испытаний на 1 ДАН. | 8 |
| ПК-15 | Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях ушу. | 3-4 |
| | Владеть: – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности и умением оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | 7-8 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц или 720 академических часов, из них: аудиторных занятий – 240 часов, самостоятельная работа студентов – 444 часов, экзамен – 36 часов.

Условные обозначения: **СРС** – самостоятельная работа студентов; **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости;

| № раздела | Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» | Семестр | ЗЕТ | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академич. часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|---|----------|------------|---|------------|-----------|----------|--|
| | | | | Всего часов | Аудиторная | СРС | Контроль | |
| I курс | | 1 | 3 | 108 | 30 | 78 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 1,5 | 54 | 15 | 39 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 1,5 | 54 | 15 | 39 | | |
| I курс | | 2 | 3,5 | 126 | 30 | 87 | 9 | экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 1 | 36 | 6 | 30 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 1 | 36 | 6 | 30 | | |
| 5 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки | | 0,25 | 9 | 6 | 3 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,5 | 18 | 6 | 12 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------|-------------|-----------|------------|-----------|------------------|
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,5 | 18 | 6 | 12 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | - | - | 9 | экзамен |
| Всего за I курс | | | 6,5 | 234 | 60 | 165 | 9 | |
| II курс | | | 3 | 1,25 | 45 | 30 | 15 | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 0,5 | 18 | 15 | 3 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 0,75 | 27 | 15 | 12 | | |
| II курс | | | 4 | 2,25 | 81 | 30 | 42 | 9 экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,5 | 18 | 8 | 10 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,5 | 18 | 8 | 10 | | |
| 6 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки | | 0,5 | 18 | 6 | 12 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 0,25 | 9 | 4 | 5 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 0,25 | 9 | 4 | 5 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | - | - | 9 | экзамен |
| Всего за II курс | | | 3,5 | 126 | 60 | 57 | 9 | |
| III курс | | | 5 | 1 | 36 | 30 | 6 | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 0,5 | 18 | 15 | 3 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 0,5 | 18 | 15 | 3 | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|-------------|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| III курс | | 6 | 1,25 | 45 | 30 | 6 | 9 | экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,25 | 9 | 8 | 1 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,25 | 9 | 8 | 1 | | |
| 7 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки | | 0,25 | 9 | 7 | 2 | | |
| 9 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП | | 0,11 | 4 | 3 | 1 | | |
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 0,14 | 5 | 4 | 1 | | |
| Итоговый контроль | | | 0,25 | 9 | - | - | 9 | экзамен |
| Всего за III курс | | | 2,25 | 81 | 60 | 12 | 9 | |
| IV курс | | 7 | 4,5 | 162 | 30 | 132 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 1,5 | 54 | 10 | 44 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 2 | 72 | 10 | 62 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 0,5 | 18 | 5 | 13 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 0,5 | 18 | 5 | 13 | | |
| IV курс | | 8 | 3,25 | 117 | 30 | 78 | 9 | экзамен |
| 8 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства | | 0,5 | 18 | 6 | 12 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|-------------|------------|------------|------------|-----------|---------|
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | 0,25 | 9 | 4 | 5 | | |
| 11 | Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |
| 12 | Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |
| 13 | Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |
| 14 | Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики | 0,5 | 18 | 4 | 14 | | |
| 15 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций | 0,25 | 9 | 4 | 5 | | |
| Итоговый контроль | | 0,25 | 9 | - | - | 9 | экзамен |
| Всего за IV курс | | 7,75 | 279 | 60 | 210 | 9 | |
| Всего за курс обучения: | | 20 | 720 | 240 | 444 | 36 | |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

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

5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в таолу.
2. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в таолу.
3. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в таолу.
4. Отличительные особенности в технике выполнения приемов таолу.
5. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в саньда.
6. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в саньда.
7. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в саньда.
8. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в саньда.
9. Средства и методы развития специализированных проявлений выносливости в саньда.
10. Общие средства и методы развития физических качеств, заимствованные из базовых видов спорта, применяемые в тренировке ушу.
11. Особенности применения физических упражнений в подготовительной части занятия по ушу.
12. Особенности применения физических упражнений в заключительной части занятия по ушу.
13. Принципы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу.
14. Нормативы по ОФП и методы тестирования занимающихся в группах предварительной подготовки в ушу.

15. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП.
16. Квалификационные требования на 10 и 9 ЦЗИ.
17. Правила судейства соревнований по таолу.
18. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по таолу.
19. Правила судейства соревнований по саньда.
20. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по саньда.

5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ.

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

5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Принципы и способы перемещений в ушу.
2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу.
3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.
4. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.
5. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.
6. Средства и методы обучения технике выполнения различных комбинаций защитно-ответных действий.
7. Средства и методы исправления ошибок в технике выполнения приёмов защитных и атакующих действий руками.
8. Способы применения комплекса методических приёмов, инвентаря и оборудования при обучении технике атакующих действий, используемых в спортивном саньда.
9. Применение метода срочной информации об эффективности выполняемых боевых действий и их оперативной коррекции.
10. Обязанностей судьи на площадке и рефери в соревнованиях по таолу.
11. Обязанностей судьи на площадке и рефери в соревнованиях по саньда.
12. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах начальной спортивной подготовки в ушу.
13. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по СФП.
14. Отличительные особенности в технике приемов таолу.
15. Квалификационные требования на 8 и 7 ЦЗИ.

5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ

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

5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы овладения техническим мастерством в таолу.
2. Средства и методы овладения технико-тактическим мастерством в саньда.
3. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с различными атакующими действиями ногами в ушу.
4. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.
5. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения.
6. Тактика участия в соревнованиях по таолу.
7. Тактика участия в соревнованиях по саньда.
8. Средства и методы анализа технико-тактического арсенала ведущих спортсменов.
9. Словесные, наглядные и практические методы, используемые при обучении таолу и саньда.
10. Методы исправление ошибок в технике выполнения атакующих действий ногами.
11. Методика составления план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации.
12. Методика проведения занятий с использованием специализированных комплексов упражнений.
13. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах углублённой спортивной подготовки в ушу.
14. Отличительные особенности в технике приемов таолу.
15. Квалификационные требования на 6 и 5 ЦЗИ.

5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть)

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

5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.
2. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.
3. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов.
4. Методика разработки документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов.
5. Методика составления планов групповых тренировок.
6. Методика составления планов индивидуальных тренировок.
7. Методика составления рабочих планов учебной и воспитательной работы.
8. Методы отбора юных спортсменов.
9. Средства и методы формирования таких психических качеств как: воля, оперативное мышление, оперативная память.
10. Средства и методы формирования таких психических качеств как: ощущение, восприятие, внимание.
11. Средства и методы совершенствования индивидуальных свойств личности и умения регулировать свое психическое состояние.
12. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в саньда.
13. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в таолу.
14. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу.
15. Квалификационные требования на 4 и 3 ЦЗИ.

5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

а) Основная литература:

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
 2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.:ОАО «Издательский дом Городец»,2006.-576с.
 3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том II. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ.-М., 2013.- 112с.
 4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
 5. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
 6. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
 7. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2007-2012.
 8. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. –С.132 -134.
 9. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
 10. Орлов Ю.Л. Структуры и терминологическая систематизация атакующих действий в каратэдо. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 3. – М.:»Принт Центр», 2011. – С.21-30.
 11. Правила соревнований по ушу.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

б) Дополнительная литература:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
2. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
3. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
4. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
5. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
6. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
7. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

8. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
9. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
10. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
11. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
13. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
14. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
15. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
16. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
17. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
18. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
19. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
20. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
21. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
24. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
25. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
26. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Орлов Ю. Л. Найфанги сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, №6.
28. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
29. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

30. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСИТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

31. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСИТ. 2012.

32. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСИТ. 2012.

33. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСИТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

34. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

35. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

36. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

37. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

38. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

39. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

40. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

41. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

42. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

43. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

44. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

45. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

46. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

47. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

52. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

53. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

54. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://wushu-russ.ru>

<http://iwuf.org>

<http://kungfu-russia.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

| Общесистемные программные средства | | |
|------------------------------------|--|--|
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: |

| | | |
|----|--|--|
| | -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook | Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач. |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 6. | Microsoft Office Access | Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе. |
| 7. | Microsoft Visio | Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости. |
| 8. | Microsoft Project | Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости. |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

7.3. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

7.4. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.4.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.4.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.4.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.4.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.4.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.4.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.4.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1-2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п/п | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максим. колич-во баллов |
|--------------|---|----------------------|-------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | | 40 |
| | 1. Подготовка мест занятий по ушу и изучение инструкций по технике безопасности | 1 неделя | 2 |
| | 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу. | 2-8 недели | 5 |
| | 3. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в ушу | 9-10 недели | 5 |
| | 4. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в ушу | 11-12 недели | 5 |
| | 5. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в ушу | 13-14 недели | 5 |
| | 6. Проведение занятий по программе этапа предварительной подготовки в ушу | 20-29 недели | 5 |
| | 7. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 30-34 недели | 5 |
| | 8. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке ушуистов. | 35 неделя | 5 |
| | 9. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве секретаря, судьи информатора и арбитра. | 36-39 недели | 3 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 15 неделя | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 1 семестре | 17 неделя | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 40 неделя | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 42 неделя | 20 |
| 6 | Посещение занятий | В течение учеб. года | 10 |
| Итого | | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 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 дифференцированным зачетом**

| 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 (ушу)»
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п/п | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максим. колич-во баллов |
|--------------|--|----------------------|-------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах начальной спортивной подготовки в ушу. | 1-8 недели | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу. | 9-11 недели | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения. | 12-14 недели | 5 |
| | 4. Средства и методы совершенствования техники защитно-ответных действий руками и тактики их подготовки и проведения. | 20-22 недели | 5 |
| | 5. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий. | 23-25 недели | 5 |
| | 6. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара. | 26-28 недели | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа начальной спортивной подготовки в ушу. | 29-35 недели | 5 |
| | 8. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве судьи на площадке и рефери | 36-39 недели | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 15 неделя | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 3 семестре | 17 неделя | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 40 неделя | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 42 неделя | 20 |
| 6 | Посещение занятий | В течение учеб. года | 10 |
| Итого | | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максим. колич-во баллов |
|--------------|--|----------------------|-------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах углублённой спортивной подготовки в ушу. | 1-8 недели | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими действиями ногами в ушу. | 9-11 недели | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения. | 12-14 недели | 5 |
| | 4. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения. | 20-22 недели | 5 |
| | 5. Тактика участия в соревнованиях по таолу и саньда. | 23-25 недели | 5 |
| | 6. Применение словесных, наглядных и практических методов, используемых при обучении таолу и саньда. | 26-28 недели | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа углублённой спортивной подготовки в ушу. | 29-37 недели | 5 |
| | 8. Составление план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации. | 38-39 недели | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 15 неделя | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 5 семестре | 17 неделя | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 40 неделя | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 42 неделя | 20 |
| 6 | Посещение занятий | В течение учеб. года | 10 |
| Итого | | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, 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 дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *7-8 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Сроки проведения | Максим. колич-во баллов |
|--------------|---|----------------------|-------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу. | 1-8 недели | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами. | 9-11 недели | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения. | 12-14 недели | 5 |
| | 4. Средства и методы формирования психических качеств в ушу. | 20-22 недели | 5 |
| | 5. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов. | 23-25 недели | 5 |
| | 6. Разработка документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов. Составление рабочих планов учебной и воспитательной работы, планов групповых и индивидуальных тренировок | 26-28 недели | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа совершенствования спортивного мастерства в ушу. | 29-37 недели | 5 |
| | 8. Методы отбора юных спортсменов. | 38-39 недели | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 15 неделя | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 7 семестре | 17 неделя | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 40 неделя | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 42 неделя | 20 |
| 6 | Посещение занятий | В течение учеб. года | 10 |
| Итого | | | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, 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 дифференцированным зачетом**

| 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 (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» составляет **20** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»:

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», очная форма обучения

| № раздела | Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» | Семестры | ЗЕТ | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах) | | | |
|-----------|--|-------------|------|---|------------|-----|----------|
| | | | | Всего часов | Аудиторная | СРС | Контроль |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | 1,3, 5,7 | 4 | 144 | 55 | 89 | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | 1,3, 5,7 | 4,75 | 171 | 55 | 116 | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | 2,4, 6,7 | 2,25 | 81 | 27 | 54 | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | 2,4, 6,7 | 2,25 | 81 | 27 | 54 | |
| 5 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки | 2 | 0,25 | 9 | 6 | 3 | |
| 6 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки | 4 | 0,5 | 18 | 6 | 12 | |
| 7 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки | 6 | 0,25 | 9 | 7 | 2 | |
| 8 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства | 8 | 0,5 | 18 | 6 | 12 | |
| 9 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП | 6 | 0,11 | 4 | 3 | 1 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|---|-----|-----------|------------|------------|------------|-----------|
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | 6,8 | 0,39 | 14 | 8 | 6 | |
| 11 | Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации | 8 | 0,5 | 18 | 4 | 14 | |
| 12 | Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации | 8 | 0,5 | 18 | 4 | 14 | |
| 13 | Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня | 8 | 0,5 | 18 | 4 | 14 | |
| 14 | Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психоэмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики | 8 | 0,5 | 18 | 4 | 14 | |
| 15 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций | 8 | 0,25 | 9 | 4 | 5 | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | 2,4 | 0,75 | 27 | 10 | 17 | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | 2,4 | 0,75 | 27 | 10 | 17 | |
| 18 | Итоговый контроль (экзамен) | | 1 | 36 | - | - | 36 |
| Всего за курс обучения | | | 20 | 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 (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
теории и методики единоборств
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
Протокол № 29 от 19 апреля 2017 г.

Составитель:

Багомедов Хизри Абдурашидович - старший преподаватель кафедры ТиМ
фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Целью освоения программы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» является совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», далее – «СПС (ушу)», относится к профессиональному циклу вариативной части ООП бакалавриата ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка», и занимает одно из приоритетных мест среди дисциплин, обуславливающих профессиональную подготовку бакалавров, специализирующихся в различных направлениях ушу.

Программный материал дисциплины СПС (ушу) тесно связан с курсом дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ушу)», который на основе междисциплинарных связей учебного плана расширяет диапазон информации, закрепляя и совершенствуя приобретенные умения и навыки.

Программный материал СПС реализуется в форме практических занятий и самостоятельной работы студентов (СРС) с учетом материально-технического обеспечения кафедры. В процессе обучения студенты поддерживают и совершенствуют физическую форму и технико-тактическое мастерство – основные компоненты подготовки спортсмена. Уровень индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов контролируется в конце каждого семестра в ходе выполнения ими специально разработанных зачетных требований и нормативов, а также их участия в официальных спортивных соревнованиях среди студентов. Формирование профессиональных компетенций завершается в процессе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

3. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП (ОПОП)

| Шифр компетенции | Наименование планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) | Этап формирования компетенции (номер семестра) |
|------------------|---|--|
| 1 | 2 | 3 |
| ОПК-2 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий в ушу; – методику применения средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу; – применять средства базовых видов спорта для общефизической подготовки ушуистов. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в подготовительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры; – навыками использования средств из базовых видов спорта в общефизической подготовке ушуистов. <hr/> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы применения упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий в ушу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – применять упражнения из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками использования упражнений из базовых видов спорта в заключительной части занятий по ушу с учетом особенностей занимающихся, на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры. | 1-2 |

| | | |
|--------------|---|------------|
| ОПК-3 | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на предварительном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на предварительном этапе подготовки. | 1-2 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на начальном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на начальном этапе подготовки. | 3-4 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на тренировочном этапе подготовки. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе подготовки. | 5-6 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и реализовывать тренировочные программы спортивной подготовки в ушу на этапе совершенствования спортивного мастерства. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками планирования и проведения тренировочных занятий в ушу с учетом особенностей занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства. | 7-8 |
| ОПК-5 | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – основы правильной техники выполнения базовых приёмов ушу. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать технику выполнения базовых приёмов ушу. | 3-4 |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – анализировать тактику проведения технических приёмов ушу | 5-6 |

| | | |
|--------------|--|-----|
| | Владеть: – навыками определения уровня работоспособности спортсменов в ушу. – навыками определения уровня развития специализированных качеств у спортсменов в ушу. | 7-8 |
| ОПК-8 | Знать: – правила соревнований по ушу | 2 |
| | Уметь: – выполнять функции секретаря при проведении соревнований по саньда и таолу | 2 |
| | Уметь: – выполнять функции судьи на площадке по саньда. | 3 |
| | Уметь: – выполнять функции рефери по саньда. | 3 |
| | Владеть: – навыками организации и проведения соревнований в отдельных видах соревновательной деятельности – таолу и саньда. | 4 |
| ПК-10 | Владеть: – современными методиками по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся при реализации системы отбора и спортивной ориентации в ушу | 7 |
| ПК-11 | Уметь: – разрабатывать годовой план подготовки спортсменов на тренировочном этапе многолетней подготовки в ушу | 6 |
| | Владеть: – навыками разработки годового плана подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства в ушу | 7 |
| ПК-14 | Уметь: – осуществлять совершенствование индивидуального спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий. | 3 |
| | Владеть: – средствами выразительной демонстрации техники ТАОЛУ и других соревновательных упражнений и технико-тактических действий. | 6 |
| | Владеть: – техникой ушу в объеме требований, необходимых для сдачи квалификационных испытаний на 1 ДАН. | 8 |
| ПК-15 | Уметь: – осуществлять самоконтроль на занятиях ушу. | 3-4 |
| | Владеть: – умением сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности и умением оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности. | 7-8 |

4. Структура и содержание дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 20 зачетных единиц или 720 академических часов, из них: аудиторных занятий – 80 часов, самостоятельная работа студентов – 604 часов, экзамен – 36 часов.

Условные обозначения: **СРС** – самостоятельная работа студентов; **ЗЕТ** – зачётные единицы трудоёмкости;

| № раздела | Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академич. часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|---------------|---|----------|---|------------|-----------|----------|--|
| | | | Всего часов | Аудиторная | СРС | Контроль | |
| I курс | | 1 | 72 | 10 | 62 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 38 | 6 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 34 | 4 | 30 | | |
| I курс | | 2 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| 5 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки | | 11 | 2 | 9 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 22 | 2 | 20 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|------------|------------|------------|-----------|------------------|
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за I курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| II курс | | | 3 | 72 | 10 | 62 | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 36 | 6 | 30 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 36 | 4 | 32 | | |
| II курс | | | 4 | 108 | 10 | 89 | 9 экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| 6 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки | | 22 | 2 | 20 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 18 | 2 | 16 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 15 | 2 | 13 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за II курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| III курс | | | 5 | 72 | 10 | 62 | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 36 | 4 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 36 | 6 | 30 | | |

| III курс | | 6 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
|--------------------------|--|----------|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| 7 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки | | 22 | 2 | 20 | | |
| 9 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП | | 11 | 2 | 9 | | |
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 22 | 2 | 20 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за III курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| IV курс | | 7 | 72 | 10 | 62 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 16 | 2 | 14 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 36 | 4 | 32 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 10 | 2 | 8 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 10 | 2 | 8 | | |
| IV курс | | 8 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
| 8 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства | | 12 | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|--|------------|-----------|------------|-----------|---------|
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 12 | 2 | 10 | | |
| 11 | Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации | | 12 | 2 | 10 | | |
| 12 | Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации | | 12 | 2 | 10 | | |
| 13 | Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня | | 20 | | 20 | | |
| 14 | Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики | | 12 | 2 | 10 | | |
| 15 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций | | 19 | | 19 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за IV курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| Всего за курс обучения: | | | 720 | 80 | 604 | 36 | |

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» (См. Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»)

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре:

5.2.1.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в таолу.
2. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в таолу.
3. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в таолу.
4. Отличительные особенности в технике выполнения приемов таолу.
5. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в саньда.
6. Средства и методы развития специализированных проявлений силы в саньда.
7. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в саньда.
8. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в саньда.
9. Средства и методы развития специализированных проявлений выносливости в саньда.
10. Общие средства и методы развития физических качеств, заимствованные из базовых видов спорта, применяемые в тренировке ушу.
11. Особенности применения физических упражнений в подготовительной части занятия по ушу.
12. Особенности применения физических упражнений в заключительной части занятия по ушу.
13. Принципы проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу.
14. Нормативы по ОФП и методы тестирования занимающихся в группах предварительной подготовки в ушу.

15. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП.
16. Квалификационные требования на 10 и 9 ЦЗИ.
17. Правила судейства соревнований по таолу.
18. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по таолу.
19. Правила судейства соревнований по саньда.
20. Обязанности секретаря, судьи информатора и арбитра в соревнованиях по саньда.

5.2.1.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: ШИЛЮШИ ЧАНЦЮАНЬ.

5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре:

5.2.2.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Принципы и способы перемещений в ушу.
2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу.
3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения.
4. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий.
5. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара.
6. Средства и методы обучения технике выполнения различных комбинаций защитно-ответных действий.
7. Средства и методы исправления ошибок в технике выполнения приёмов защитных и атакующих действий руками.
8. Способы применения комплекса методических приёмов, инвентаря и оборудования при обучении технике атакующих действий, используемых в спортивном саньда.
9. Применение метода срочной информации об эффективности выполняемых боевых действий и их оперативной коррекции.
10. Обязанностей судьи на площадке и рефери в соревнованиях по таолу.
11. Обязанностей судьи на площадке и рефери в соревнованиях по саньда.
12. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах начальной спортивной подготовки в ушу.
13. Методика составления комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по СФП.
14. Отличительные особенности в технике приемов таолу.
15. Квалификационные требования на 8 и 7 ЦЗИ.

5.2.2.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: ЭРШИШИ ЧАНЦЮАНЬ

5.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре:

5.2.3.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы овладения техническим мастерством в таолу.
2. Средства и методы овладения технико-тактическим мастерством в саньда.
3. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с различными атакующими действиями ногами в ушу.
4. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения.
5. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения.
6. Тактика участия в соревнованиях по таолу.
7. Тактика участия в соревнованиях по саньда.
8. Средства и методы анализа технико-тактического арсенала ведущих спортсменов.
9. Словесные, наглядные и практические методы, используемые при обучении таолу и саньда.
10. Методы исправление ошибок в технике выполнения атакующих действий ногами.
11. Методика составления план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации.
12. Методика проведения занятий с использованием специализированных комплексов упражнений.
13. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах углублённой спортивной подготовки в ушу.
14. Отличительные особенности в технике приемов таолу.
15. Квалификационные требования на 6 и 5 ЦЗИ.

5.2.3.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ И ДУАНЬ – первая часть)

5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре:

5.2.4.1. Средства оценки теоретической подготовленности. Примерный перечень вопросов для устного ответа:

1. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами.
2. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения.
3. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов.
4. Методика разработки документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов.
5. Методика составления планов групповых тренировок.
6. Методика составления планов индивидуальных тренировок.
7. Методика составления рабочих планов учебной и воспитательной работы.
8. Методы отбора юных спортсменов.
9. Средства и методы формирования таких психических качеств как: воля, оперативное мышление, оперативная память.
10. Средства и методы формирования таких психических качеств как: ощущение, восприятие, внимание.
11. Средства и методы совершенствования индивидуальных свойств личности и умения регулировать свое психическое состояние.
12. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в саньда.
13. Средства и методы совершенствования психических качеств, необходимых ушуисту, специализирующемуся в таолу.
14. Принципы, средства и методы проведения занятий в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу.
15. Квалификационные требования на 4 и 3 ЦЗИ.

5.2.4.2. Средства оценки практической подготовленности. Перечень типовых контрольных заданий:

ТАОЛУ: 32 ФОРМЫ ЧАНЦЮАНЬ (ДИ ЭР ДУАНЬ – вторая часть).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»

а) Основная литература:

1. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
 2. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.:ОАО «Издательский дом Городец»,2006.-576с.
 3. Музруков Г.Н. Основы ушу. Том II. Короткое спортивное оружие: Учебник для спортивных школ.-М., 2013.- 112с.
 4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель», 2002. – 864с
 5. Орлов Ю.Л. Анализ критериев и технология экспертной оценки участников аттестационных семинаров и соревнований по ката (статья). Оценка соревновательной деятельности в единоборствах. Материалы III международной научно-практической конференции. М.: РИО РГУФКСиТ, 2003. стр.74-107.
 6. Орлов Ю.Л. Примерная учебная программа подготовки по традиционному и спортивному направлениям каратэ для детско-юношеских спортивных школ, учреждений дополнительного образования, физкультурно-оздоровительных и спортивных клубов. – М.: Физкультура и спорт, 2010.
 7. Орлов Ю.Л. Курс лекций по теории и методике каратэдо. РГУФК. 2007-2012.
 8. Орлов Ю.Л. Основы боевого дистанционного взаимодействия в каратэдо (статья). Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений. Материалы Всероссийской Интернет-конференции. – М.: «Светотон ЛТД», 2011. –С.132 -134.
 9. Орлов Ю.Л. Терминология и классификация каратэдо. Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах. Сборник статей. Под редакцией А.Н.Блеера. – М.: Физическая культура, 2010. стр. 94–111.
 10. Орлов Ю.Л. Структуры и терминологическая систематизация атакующих действий в каратэдо. Материалы научной конференции кафедры теории и методики единоборств РГУФКСМиТ: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам». Часть 3. – М.:»Принт Центр», 2011. – С.21-30.
 11. Правила соревнований по ушу.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

б) Дополнительная литература:

1. Горбунов Г. Д. Психопедагогика в спорте. – М.: ФиС, 1986.
2. Горбылёв А. М. Японские воинские искусства. // «Додзё», 1997, № 1.
3. Горбылёв А. М. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун. // «Додзё», 2002, № 1.
4. Горбылёв А. М. Секреты смертельного касания. // «Кэмпо», 1997, № 3.
5. Горбылёв А.М. Ката – коаны каратэ. //«Кэмпо», 1997, № 1.
6. Горбылёв А. М. Секреты ката Сантин // «Додзё», 2000, № 5
7. Горбылёв А. М. Опасности ката Сантин. // «Додзё», 2000, № 5.

8. Горбылёв А. М. Найханги – главное ката Томаритэ и Сюритэ. // «Додзё», 2001, № 6.
9. Горбылёв А. М. Становление Сито-рю каратэдо. М.: ООО «Будо-спорт», 2003.– 272 с.
10. Горбылёв А. М. Техника поражения уязвимых точек в дзюдо. // «Додзё», 2000, № 5.
11. Долгачев П. Ката Сантин в Годзю-рю. // «Додзё», 2000, № 5.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988.
13. Игнатов О. В. Силовая подготовка каратиста. // «Додзё», 2001, № 8.
14. Игнатов О.В. Гибкость и методы ее развития в боевых искусствах. // «Додзё», 2002, № 1.
15. Игнатов О. В. Выносливость и методы ее развития в контактных единоборствах. // «Додзё», 2002, № 2.
16. Кук Д. Ч. Сила каратэ. – МП «Паломник» - МП «Норд-Спорт», 1993. 208 с.
17. Мабуни Кэнва. Настрой занимающегося каратэ. // «Додзё», 2002, № 3.
18. Маряшин Ю. Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 176 с.
19. Маряшин Ю. Е. О проблемах роста мастерства в каратэ. // «Додзё», 2004, № 1.
20. Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перев. Горбылёв А.М. //
21. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва. // «Додзё», 2002, № 4.
22. Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо). // «Додзё», 2003, №№ 2-3.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – М.: ФиС, 1977.
24. Окадзаки Хирото. Ката и реальный бой.// «Додзё», 2004, № 6.
25. Окадзаки Хирото. Примеры использования технических элементов ката Найфантин в реальном бою. // «Додзё», 2005, № 1.
26. Окадзаки Хирото. Давайте развивать способности детей с помощью каратэ. // «Додзё», 2005, № 1.
27. Орлов Ю. Л. Найфанги сёдан – учебник бросков каратэдо. // «Додзё», 2001, №6.
28. Орлов Ю.Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся в ДЮСШ спортивным каратэ. Материалы научно-практической конференции преподавателей кафедры теории и методики единоборств: «Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам», часть II. – сост. проф. Игуменов В.М., Свищев И.Д. – М.: РГУФКСиТ – 2010. стр.22-30.
29. Орлов Ю.Л. Рекомендации по оптимизации деятельности отделений каратэ в ДЮСШ с учетом специфики восточных боевых единоборств и современных тенденций развития детско-юношеского спорта в РФ. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.54-61.

30. Орлов Ю.Л. Основные направления организации занятий каратэ в ДЮСШ с детьми дошкольного и младшего школьного возраста на этапе предварительной подготовки. Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.50-54.

31. Орлов Ю.Л., Вагин А.Ю. Анализ кинематических характеристик типовых способов выполнения прямого удара кулаком в традиционном каратэдо. Статья. Сборник трудов ученых РГУФКСМиТ. 2012.

32. Орлов Ю.Л., Мандыч И.Н. Специализированные методы развития сенсомоторных дизъюнктивных реагирований у юных спортсменов, занимающихся каратэ. Статья. Сборник трудов молодых ученых РГУФКСМиТ. 2012.

33. Орлов Ю.Л., Озимова И.В. Особенности направленности и содержания интегральной подготовки в спортивном каратэ (на примере восточного боевого единоборства КАРАТЭДО СИТО РЮ). Материалы научно-практической межрегиональной конференции: Проблемы обучения восточным боевым искусствам и спортивным единоборствам в ВУЗах (23-24 января 2010 года) / Кафедра теории и методики восточных боевых искусств РГУФКСиТ. – М.: Светотон, 2010. стр.61-68.

34. Рояма Хацуо. Техника ударов руками и методика их тренировки. // «Додзё», 2004, № 5.

35. Рояма Хацуо. Техника ударов ногами и методика их тренировки.// «Додзё», 2004, № 6.

36. Рояма Хацуо. Каратэдо и техника дыхания. // «Додзё», 2005, № 1.

37. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М.: СпортАкадемпресс, 2001. -331 с.

38. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 1. Пропедевтика.- М.:Советский спорт, 1997.–288с.: илл.

39. Туманян С. Г. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. 2. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.

40. Филимонов В. И. Теория и методика бокса. – М.: «ИНСАН», 2006, - 584 с.

41. Фунакоси Гитин. «Двадцать наставлений о пути каратэ» и их разъяснение. // «Додзё», 2005, №№ 1-2.

42. Харлампиев А.А., Тактика борьбы самбо. М., ФиС, 1958.

43. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 1. 2008 г.

44. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 2. 2009 г.

45. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 3. 2009 г.

46. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 4. 2009 г.

47. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 5. 2010 г.

48. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 6. 2011 г.

49. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 7. 2011 г.

50. Хидэн. Боевые искусства и рукопашный бой. Научно-методический сборник под редакцией Горбылева А.М. Выпуск 8. 2012 г.

51. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М., РГАФК, 1996.

52. Чумаков Е.М. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.

53. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

54. Ямада Коо. Каппо. Основные аспекты реанимации. //«Додзё», 2004, № 4.

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

<http://wushu-russ.ru>

<http://iwuf.org>

<http://kungfu-russia.ru>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

| Общесистемные программные средства | | |
|------------------------------------|--|--|
| 1. | Microsoft Windows | Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796. |
| Прикладные программные средства | | |
| 2. | Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro | Семейство офисных систем. Предназначены для автоматизации и информационного обеспечения образовательной, научной, административной, управленческой или иной практической деятельности Университета. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796 в составе: |

| | | |
|----|--|--|
| | -Microsoft Word -Microsoft Excel -Microsoft PowerPoint -Microsoft Outlook | Редактор текстовый, Редактор табличный, Редактор деловой графики и презентаций Почтовая программа, организатор, планировщик задач. |
| 3. | Adobe Acrobat DC | Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа (.pdf). Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 4. | WinRAR (WinZip) | Архиватор файлов. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 5. | Dr.Web | Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС. |
| 6. | Microsoft Office Access | Система управления базой данных. Устанавливается по мере необходимости использования в образовательном процессе. |
| 7. | Microsoft Visio | Система обработки деловой графики, организационных схем. Устанавливается по мере необходимости. |
| 8. | Microsoft Project | Система управления проектами работ. Устанавливается по мере необходимости. |

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

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

7.3. Специализированный зал, оборудованный специальным покрытием (татами), снарядами и инвентарём.

7.4. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

7.4.1. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

7.4.2. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

7.4.3. Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.

7.4.4. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

7.4.5. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

7.4.6. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

7.4.7. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.

7.4.8. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.

7.4.9. Плеер DVD BVK – 2007 г.

7.4.10. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

7.4.11. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

7.4.12. Монитор сердечного ритма Polar S-610.

¹ Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

² Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»
для студентов 1 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *1-2 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Максим. колич-во баллов |
|----------|---|-------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Подготовка мест занятий по ушу и изучение инструкций по технике безопасности | 2 |
| | 2. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах предварительной подготовки в ушу. | 5 |
| | 3. Средства и методы развития специализированных проявлений гибкости в ушу | 5 |
| | 4. Средства и методы развития специализированных проявлений быстроты в ушу | 5 |
| | 5. Средства и методы развития специализированных проявлений координационных способностей в ушу | 5 |
| | 6. Проведение занятий по программе этапа предварительной подготовки в ушу | 5 |
| | 7. Профессионально-педагогических навыки проведения комплексов упражнений общефизической направленности | 5 |
| | 8. Составление комплекса упражнений по общей физической подготовке ушуистов. | 5 |
| | 9. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве секретаря, судьи информатора и арбитра. | 3 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 1 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 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 дифференцированным зачетом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| 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 (ушу)»
для студентов 2 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п/п | Виды текущего контроля | Максим. колич-во баллов |
|----------|--|-------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах начальной спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими и защитно-ответными действиями руками в ушу. | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий руками и тактики их подготовки и проведения. | 5 |
| | 4. Средства и методы совершенствования техники защитно-ответных действий руками и тактики их подготовки и проведения. | 5 |
| | 5. Средства и методы обучения технике выполнения одиночных атакующих действий руками и их серий. | 5 |
| | 6. Средства и методы обучения технике выполнения сочетаний ложных атак и финтов с атаками, имеющими цель нанесение эффективного удара. | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа начальной спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 8. Формирование навыков судейства соревнований по таолу и саньда в качестве судьи на площадке и рефери | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 3 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся дифференцированным зачетом

| | | | | | | |
|------------------------------------|--------------------------|-------|------------------------|-------------|--------------|--------|
| 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 (ушу)»
для студентов 3 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *5-6 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Максим. колич-во баллов |
|----------|--|-------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах углублённой спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники перемещений в сочетаниях с атакующими действиями ногами в ушу. | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования техники атакующих действий ногами и тактики их подготовки и проведения. | 5 |
| | 4. Средства и методы совершенствования техники комбинаций атакующих действий руками и ногами, тактики их подготовки и проведения. | 5 |
| | 5. Тактика участия в соревнованиях по таолу и саньда. | 5 |
| | 6. Применение словесных, наглядных и практических методов, используемых при обучении таолу и саньда. | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа углублённой спортивной подготовки в ушу. | 5 |
| | 8. Составление план-конспектов занятий по специальной физической и технико-тактической подготовке для ушуистов различной квалификации. | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 5 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | <i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 2 | <i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i> | 5 |
| 3 | <i>Презентация по теме пропущенного занятия</i> | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, 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 дифференцированным зачетом

| 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 (ушу)»
для студентов 4 курса 14 группы Института спорта и физического воспитания,
обучающихся по направлению 49.03.01 – «Физическая культура», профилю – «Спортивная
подготовка»*

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: *Теории и методики фехтования, современного пятиборья, восточных боевых искусств*

Сроки изучения дисциплины (модуля): *7-8 семестр*

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

| № п\п | Виды текущего контроля | Максим. колич-во баллов |
|----------|---|-------------------------------|
| 1 | Контроль освоения практических навыков: | 40 |
| | 1. Педагогические умения и навыки проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия в группах совершенствования спортивного мастерства в ушу. | 5 |
| | 2. Средства и методы совершенствования техники выполнения различных сочетаний приёмов выведения из равновесия и бросков с ударами руками и ногами. | 5 |
| | 3. Средства и методы совершенствования сложных технико-тактических действий (опережающих, встречных и контратак, атак в сочетаниях с приёмами выведения из равновесия и бросками) и тактики их подготовки и проведения. | 5 |
| | 4. Средства и методы формирования психических качеств в ушу. | 5 |
| | 5. Средства и методы контрольного тестирования уровня развития специальных качеств ушуистов. | 5 |
| | 6. Разработка документов планирования учебно-тренировочной работы ушуистов. Составление рабочих планов учебной и воспитательной работы, планов групповых и индивидуальных тренировок | 5 |
| | 7. Проведение занятий по программе этапа совершенствования спортивного мастерства в ушу. | 5 |
| | 8. Методы отбора юных спортсменов. | 5 |
| 2 | Микро зачёт по общей физической подготовке | 10 |
| 3 | Оценка практической подготовленности в 7 семестре | 10 |
| 4 | Микро зачёт по специальной физической подготовке | 10 |
| 5 | Рубежный контроль: экзамен | 20 |
| 6 | Посещение занятий | 10 |
| | Итого | 100 |

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

| № | Виды текущего контроля успеваемости | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| 1 | Подготовка доклада по теме пропущенного занятия | 5 |
| 2 | Написание реферата по теме пропущенного занятия | 5 |
| 3 | Презентация по теме пропущенного занятия | 5 |

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Количество баллов в обязательных заданиях начисляется в соответствии с качеством их выполнения. Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов. В случае неудовлетворительного выполнения задания баллы не начисляются.

К экзамену допускается студент, набравший не менее 41 балл, 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 дифференцированным зачетом**

| 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 (ушу)»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Профиль: «Спортивная подготовка»
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение на базе ВПО)*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» составляет **20** зачетных единиц.

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**

3. Цель освоения дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»: совершенствование индивидуальной специальной физической, технико-тактической и интегральной подготовленности студентов, их профессионально-педагогических умений и навыков организации и проведения тренировочных занятий и судейства соревнований по ушу. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

4. Перечень планируемых результатов обучения дисциплине (модулю) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)»:

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) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)», очная форма обучения

| № раздела | Разделы дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (ушу)» | Семестр | Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академич. часах) | | | | Форма промежуточной аттестации (по семестрам) |
|------------------------|---|----------|---|------------|------------|----------|--|
| | | | Всего часов | Аудиторная | СРС | Контроль | |
| I курс | | 1 | 72 | 10 | 62 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 38 | 6 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 34 | 4 | 30 | | |
| I курс | | 2 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| 5 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах предварительной подготовки | | 11 | 2 | 9 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за I курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| II курс | | 3 | 72 | 10 | 62 | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|----------|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 36 | 6 | 30 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 36 | 4 | 32 | | |
| II курс | | 4 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 22 | 2 | 20 | | |
| 6 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах начальной спортивной подготовки | | 22 | 2 | 20 | | |
| 16 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по таолу | | 18 | 2 | 16 | | |
| 17 | Совершенствование знаний, умений и навыков в судействе соревнований по саньда | | 15 | 2 | 13 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за II курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| III курс | | 5 | 72 | 10 | 62 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 36 | 4 | 32 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 36 | 6 | 30 | | |
| III курс | | 6 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 22 | 2 | 20 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 22 | 2 | 20 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|------------|-----------|------------|----------|----------------|
| 7 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах углубленной спортивной подготовки | | 22 | 2 | 20 | | |
| 9 | Совершенствование знаний, умений и навыков в составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП | | 11 | 2 | 9 | | |
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 22 | 2 | 20 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за III курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| IV курс | | 7 | 72 | 10 | 62 | | |
| 1 | Совершенствование технического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в таолу | | 16 | 2 | 14 | | |
| 2 | Совершенствование технико-тактического мастерства, специальных физических и психических качеств ушуистов, специализирующихся в саньда | | 36 | 4 | 32 | | |
| 3 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения таолу | | 10 | 2 | 8 | | |
| 4 | Совершенствование знаний, умений и навыков обучения саньда | | 10 | 2 | 8 | | |
| IV курс | | 8 | 108 | 10 | 89 | 9 | экзамен |
| 8 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении учебно-тренировочных занятий в группах совершенствования спортивного мастерства | | 12 | 2 | 10 | | |
| 10 | Совершенствование знаний, умений и навыков разработки документов планирования учебно-тренировочной работы | | 12 | 2 | 10 | | |
| 11 | Совершенствование знаний, умений и навыков в выборе средств и методов проведения тренировочных занятий со спортсменами различной квалификации | | 12 | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|--|------------|-----------|------------|-----------|---------|
| 12 | Особенности психолого-педагогической деятельности тренера в работе со спортсменами различной квалификации | | 12 | 2 | 10 | | |
| 13 | Совершенствование знаний, умений и навыков в использовании основных методов отбора в сборные команды различного уровня | | 20 | | 20 | | |
| 14 | Совершенствование знаний, умений и навыков в регуляции психо-эмоциональных состояний спортсмена и использовании методов психодиагностики | | 12 | 2 | 10 | | |
| 15 | Совершенствование знаний, умений и навыков в проведении бесед и лекций | | 19 | | 19 | | |
| Итоговый контроль | | | 9 | | | 9 | экзамен |
| Всего за IV курс | | | 180 | 20 | 151 | 9 | |
| Всего за курс обучения: | | | 720 | 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

«Б1.В.0Д.16 СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (ФЕХТОВАНИЕ)»

(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.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств
(наименование)
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ фехтования, совр. пятиборья, вост.боевых искусств
(наименование)
Протокол № _____ от «_____» _____ 20____ г.

Составители:

Рыжкова Лариса Геннадьевна, доктор педагогических наук, доцент,
профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ;

Мовшович Алек Давыдович, доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ;

Сидорова Валентина Васильевна, кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры теории и методики фехтования, современного пятиборья,
восточных боевых искусств РГУФКСМиТ.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»

Целью освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)» по профилю «Спортивная подготовка», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является изучение методических основ спортивной тренировки фехтовальщиков, 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 (фехтование)» 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 (фехтование)» 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 фехтования в России; сильнейшие фехтовальщики России и мира; правила соревнований по видам фехтования; основы техники и тактики в избранном виде фехтования; 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 (фехтование)»,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

| Шифр компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине | Этап формирования компетенции (номер семестра) | | |
|------------------|--|--|-----------------------------|------------------------|
| | Наименование | 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 фехтовальщиков | | | |
| | <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 фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 3 |
| | – Составлять комплекс упражнений для обучения и совершенствования приемов и действий у фехтовальщиков – Организовывать и применять в тренировочных занятиях парные упражнения | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 3 |
| | – Навыками проведения тренировочного занятия с юными фехтовальщиками | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 6 |
| | – Особенности в содержании индивидуальных уроков тренера с фехтовальщиками различного уровня подготовленности | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 6 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|---|
| | – Составлять комплекс упражнений для решения определенных задач в индивидуальном уроке – Проводить индивидуальные уроки с фехтовальщиками 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 фехтовальщиков 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 фехтовальщиков – Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование специальной ловкости и гибкости у юных фехтовальщиков | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 2 |
| | – Методики обучения приемам передвижения в видах фехтования | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 2 |
| | – Составлять комплексы упражнений, направленных на совершенствование приемов передвижения и маневрирования фехтовальщиков | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 2 |
| | – Навыками проведения групповых тренировочных занятий, направленных на совершенствование приемов передвижения и маневрирования у юных фехтовальщиков | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 3 |
| | – Методы обучения и совершенствования техники приемов передвижения и владения оружием в фехтовании | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 3 |
| | – Составлять комплексы парных упражнений, позволяющих обучать технике выполнения приемов передвижений и владения оружием – Составлять комплексы парных упражнений, позволяющих совершенствовать технику выполнения приемов передвижений и владения оружием | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 3 |
| | – Навыками проведения групповых занятий с использованием в парных упражнениях, направленных на обучение и совершенствование техники выполнения приемов передвижений и владения оружием | | | |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|---|
| | <i>Знать:</i> | | | 5 |
| | – Специфику тактической тренировки в фехтовании – Особенности проявления тактических умений в соревновательных боях фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 5 |
| | – Составлять комплексы парных упражнений, направленных на обучение тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий с юными фехтовальщиками | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 5 |
| | – Навыками проведения парных упражнений и оперативной коррекции в обучении тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий с юными фехтовальщиками | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 6 |
| | – Взаимодействовать с оружием 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 фехтовальщиками на этапе начальной специализации – Навыками проведения индивидуального урока с фехтовальщиками 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 фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 1 |
| | – Составлять комплексы упражнений, направленных на специализирование двигательных качеств, позволяющих совершенствовать приемы нападения и маневрирования у юных фехтовальщиков | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 2 |
| | – Критерии оценки уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков – Методики, позволяющие оценить уровень двигательной подготовленности фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 2 |
| | – Применять методики и упражнения для оценки двигательной подготовленности в тренировке с юными | | | |

| | | | | |
|--------------|---|--|--|---|
| | фехтовальщиками | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 2 |
| | – Навыками точной оценки уровня двигательной подготовленности юных фехтовальщиков | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 4 |
| | – Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 4 |
| | – Применять методики для оценки технико-тактической подготовленности в тренировке с юными фехтовальщиками | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 4 |
| | – Навыками оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков для своевременной коррекции содержания тренировочного процесса | | | |
| ОПК-8 | <i>Знать:</i> | | | 2 |
| | – Особенности организации и проведения соревнований по фехтованию – Технологии судейства соревновательных боев по фехтованию | | | |
| | <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 боев | | | |
| ПК-10 | <i>Знать:</i> | | | 6 |
| | – Методики научных исследований для реализации системы отбора и спортивной ориентации в тренировке фехтовальщиков | | | |
| | <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 фехтования | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 8 |
| | – Применять современные методики для точной оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков – Применять современные методики для точной оценки психической подготовленности фехтовальщиков – Применять современные методики для точной оценки двигательной подготовленности фехтовальщиков | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 8 |

| | | | | |
|--------------|--|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> – Навыками точной оценки уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщиков – Навыками точной оценки уровня психической подготовленности фехтовальщиков – Навыками точной оценки уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков | | | |
| ПК-11 | <i>Знать:</i> | | | 4 |
| | – Разновидности форм организации и проведения тренировочных занятий в подготовке фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> – Подбирать упражнения в соответствии с особенностями контингента занимающихся фехтовальщиков – Использовать разнообразные формы организации тренировочных занятий фехтовальщиков | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 5 |
| | – Организационно-методические основы построения тренировки фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 5 |
| | – Применять средства и методы тренировки фехтовальщиков с учетом этапа и периода годового цикла подготовки | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 5 |
| | – Навыками применения средств и методов тренировки фехтовальщиков в различные периоды годового цикла подготовки | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 7 |
| | – Особенности планирования тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 7 |
| | – Планировать тренировки фехтовальщиков высшей квалификации с учетом календаря соревнований | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 7 |
| | – Навыками управления подготовкой фехтовальщиков высшей квалификации | | | |
| ПК-14 | <i>Знать:</i> | | | 3 |
| | <ul style="list-style-type: none"> – Специфические особенности фехтования на рапирах – Средства и методы обучения и совершенствования в фехтовании на рапирах | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 3 |
| | – Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на рапирах | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 3 |
| | – Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики фехтования на рапирах | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 4 |
| | <ul style="list-style-type: none"> – Специфические особенности фехтования на шпагах – Средства и методы обучения и совершенствования в | | | |

| | | | | |
|--------------|---|--|--|---|
| | фехтовании на шпагах | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 4 |
| | – Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 4 |
| | – Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики фехтования на шпагах | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 5 |
| | – Специфические особенности фехтования на рапирах – Средства и методы обучения и совершенствования в фехтовании на саблях | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 5 |
| | – Использовать в тренировочном процессе средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 5 |
| | – Навыками применения средств и методов обучения и совершенствования с учетом специфики фехтования на саблях | | | |
| | <i>Знать:</i> | | | 7 |
| | – Методы универсализации технико-тактического оснащения квалифицированных фехтовальщиков – Методы индивидуализации технико-тактической подготовки квалифицированных фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 7 |
| | – Выявлять недостатки в технико-тактическом оснащении квалифицированных фехтовальщиков для последующей универсализации и индивидуализации их подготовки | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 7 |
| | – Методами технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков 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 фехтовальщиков | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 7 |
| | – Осуществлять самоконтроль технико-тактической подготовленности фехтовальщиками по результатам индивидуальной спортивной деятельности | | | |
| | <i>Уметь:</i> | | | 8 |
| | – Осуществлять педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков – Анализировать и своевременно корректировать планы подготовки фехтовальщиков | | | |
| | <i>Владеть:</i> | | | 8 |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | – Навыками педагогического контроля технико-тактической подготовленности и оценки результатов спортивной деятельности фехтовальщиков 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 (фехтование)»

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 фехтовальщиков | | | 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 фехтовальщиков разного возраста и квалификации. Индивидуальные программы совершенствования двигательных качеств | | | 4 | 22 | | |
| | Итого за семестр | | | 10 | 62 | | |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | |
| | | 2 | | | | | |
| 4 | Тестирование уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков. Методики и упражнения | | | 2 | 10 | | |
| 5 | Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки | | | 2 | 10 | | |
| 6 | Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах фехтования. Педагогические | | | 2 | 10 | | |

| | | | | | | | |
|----|--|----------|--|-----------|-----------|--|----------------|
| | навыки 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 фехтованию. 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 | Фехтование на рапирах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на рапирах | | | 2 | 15 | | |
| 11 | Освоение методики тренировки юных фехтовальщиков (учебная практика проведения основной части занятия) | | | 2 | 20 | | |
| 12 | Разбор и анализ положений, определяющих психограмму фехтования, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок | | | 2 | 12 | | |
| | Итого за семестр | | | 10 | 62 | | |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | |
| | | 4 | | | | | |
| 13 | Фехтование на шпагах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах | | | 2 | 20 | | |
| 14 | Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков. Практический разбор и освоение навыков оценки | | | 4 | 20 | | |
| 15 | Формы организации тренировочного процесса фехтовальщиков. | | | 4 | 22 | | |
| | Итого за семестр | | | 10 | 62 | | |
| | Промежуточная аттестация | | | | 27 | | Экзамен |

| | | | | | | |
|----|---|----------|--|-----------|-----------|----------------|
| | | | | | | |
| | ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | |
| | | 5 | | | | |
| 16 | Тактика фехтования. Тактическая тренировка и тактические умения. Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий в видах фехтования | | | 2 | 10 | |
| 17 | Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки фехтовальщиков | | | 2 | 10 | |
| 18 | Освоение организационно-методических основ построения тренировки фехтовальщиков | | | 2 | 20 | |
| 19 | Фехтование на саблях. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях. | | | 4 | 22 | |
| | Итого за семестр | | | 10 | 62 | |
| | Промежуточная аттестация | | | | | |
| | | 6 | | | | |
| 20 | Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, подачи оружия и способов передвижений в видах фехтования | | | 4 | 15 | |
| 21 | Особенности в содержании и проведении тренером индивидуальных уроков с фехтовальщиками различного уровня подготовленности | | | 2 | 15 | |
| 22 | Методы научных исследований в теории и методике фехтования. | | | 4 | 32 | |
| | Итого за семестр | | | 4 | 62 | |
| | Промежуточная аттестация | | | | 27 | Экзамен |
| | | | | | | |
| | ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ | | | | | |
| | | 7 | | | | |
| 23 | Управление подготовкой фехтовальщиков. Планирование тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации | | | 4 | 20 | |
| 24 | Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков | | | 4 | 20 | |

| | | | | | | | |
|----|---|----------|--|-----------|------------|-----------|----------------|
| 25 | Методы универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки фехтовальщиков | | | 2 | 22 | | |
| | Итого за семестр | | | 10 | 62 | | |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | |
| | | 8 | | | | | |
| 26 | Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию | | | 4 | 20 | | |
| 27 | Организация и проведение мероприятий для оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков | | | 4 | 20 | | |
| 28 | Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков | | | 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 фехтовальщиков

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 фехтовальщиков. Фехтовальная ловкость и методы ее совершенствования.

3. Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков 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 фехтовальщиков (этап начальной специализации).

Составление конспектов основной части урока, включающих проведение упражнений, специализирующих двигательные качества, пространственную точность движений и целевую точность уколов в мишень.

Освоение методик проведения индивидуальных и групповых занятий по двигательной подготовке (выполняемых самостоятельно, по команде или по сигналу, серийно, «поточно») с квалифицированными фехтовальщиками.

4. Тестирование уровня двигательной подготовленности фехтовальщиков.

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 боя и критерии их оценки

Практические занятия

Разбор типовых приемов фехтования (основные положения, передвижения, приемы игры оружием, способы воздействий на оружие), разновидности атак, защит с ответом, контратак в условиях ведения учебного боя. Фехтовальный 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 боя и оценка их эффективности арбитром.

6. Практическое освоение методики обучения приемам передвижения в видах фехтования. 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 фехтованию. 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 дорожке.

Практическое освоение технологии судейства в роли арбитра на дорожке. Последовательность разбора фехтовальных фраз, терминология судейства, в том числе французская.

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 уколу (удару) 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 оружием;
- действий в ситуациях возникновения рефлекторных помех.

10. Фехтование на рапирах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на рапирах

Практические занятия

Подбор, составление и проведение комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих освоению техники фехтования на рапирах.

Освоение методических приемов, применяемых при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений рапириста.

Освоение педагогических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование:

- атак уколом в туловище внутрь и снаружи, уколом прямо, переводом;
- атак с финтом, с действием на оружие, комбинированных;
- защит клинком, стоя на месте, с отступлением, со сближением;
- ответов прямо, переводом и с оппозицией;
- контратак в различные секторы поражаемой поверхности, уколом с оппозицией;
- атак с действием на оружие;
- защит и комбинаций защит оружием с ответом.

11. Освоение методики подготовки юных фехтовальщиков (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;
- взаимуроков;
- защитно-ответного единоборства («рипостной игры»);
- упражнений в «контрах» (обусловленных, необусловленных, с выбором);
- тренировочных боев 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 боя.

Освоение методических приемов, способствующих эмоциональному проведению упражнений; игровой и соревновательный методы проведения упражнений в групповом уроке с юными фехтовальщиками.

12. Разбор и анализ положений, определяющих психограмму фехтования, в условиях практического выполнения специализированных нагрузок

Практические занятия

Овладение педагогическими навыками создания психологических предпосылок для ускорения процесса совершенствования технико-тактического мастерства фехтовальщика, 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 боя и резервов расширения их состава;
- варьирования содержания и направленности индивидуальных уроков;
- приспособления к условиям деятельности в боях 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. Фехтование на шпагах. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на шпагах

Практические занятия

Подбор, составление и проведение комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих освоению техники фехтования на шпагах.

Освоение методических приемов, применяемых при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений шпажиста.

Освоение педагогических навыков проведения упражнений, направленных на совершенствование:

- атак уколом внутрь и кнаружи в руку и туловище с соблюдением линии оппозиции;
- защит клинком и гардой, стоя на месте и в сочетании с передвижениями;
- ответов прямо, переводом и с оппозицией;
- контратак и сдвоенных уколов в различные секторы поражаемой поверхности, уколов с оппозицией;
- атак с действием на оружие;
- защит и комбинаций различных движений оружием;
- ответов с оппозицией.

14. Критерии оценки технико-тактической подготовленности фехтовальщиков. Практический разбор и освоение навыков оценки

Практические занятия

Разбор технических и тактических критериев оценки подготовленности в видах фехтования на основе реального наблюдения за соревновательными поединками.

Моделирование ситуаций с различными характеристиками, отражающими уровень квалификации в видах фехтования.

Реализация в тренировочных боях действий, имеющих значимость при оценке уровня технико-тактической подготовленности фехтовальщика.

Освоение навыков проведения педагогических наблюдений, графической и видеозаписи соревновательных поединков с анализом соответствия полученных показателей уровню технико-тактической подготовленности.

15. Формы организации тренировочного процесса фехтовальщиков *Практические занятия*

Формы организации занятий в практике подготовки фехтовальщиков различного возраста:

- групповой урок;
- индивидуальный урок;
- боевая 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 фехтования).

Составление планов-конспектов и проведение заключительной части урока (с подбором упражнений, способствующих снижению психо-эмоционального напряжения у занимающихся).

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

16. Тактика фехтования. Тактическая тренировка и тактические умения. ***Методика обучения тактическим умениям и навыкам подготовки и применения боевых действий в видах фехтования***

Практические занятия

Подбор комплексов упражнений, способствующих развитию тактических навыков и умений фехтовальщика, и проведению их на занятиях: упражнения на точность и на скорость, выбор дистанции для проведения конкретного действия, выбор времени для наиболее успешного нанесения укола (удара), выбор дистанции для применения подготавливаемых 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 боевых действий фехтовальщиками и др.

Составление комплексов упражнений, направленных на противодействие противникам, использующим различные модели ведения боя, и их применение на тренировочных занятиях.

17. Интеллектуальная подготовка и ее содержание. Главные составляющие интеллектуальной подготовки фехтовальщиков

Практические занятия

Освоение навыков наблюдения за действиями противников в бою, развитие способности осмысливать увиденное для решения тактических задач в поединке, распознавание намерений противника.

Составление плана боя и умение выполнять действия в бою 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 фехтовальщика (взаимосвязь всех сторон подготовки спортсмена, методика построения занятий для групп различной квалификации).

18. Освоение организационно-методических основ построения тренировки фехтовальщиков

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. Фехтование на саблях. Анализ специфических особенностей единоборства. Средства и методы обучения с учетом специфики фехтования на саблях

Практические занятия

Освоение базовых действий в фехтовании на саблях: нападение на противника стоя на месте, со сближением, координирование действий с различных дистанций. Техника удара сверху, справа, слева.

Практическое освоение педагогических навыков и использование методик, направленных на техническое выполнение атак с финтами. Практическое освоение атак, различающихся моментом и дистанцией для начала удара (укола).

Освоение защит с ответами простых и с финтом. Укол из положения «оружие в линии», тактическое обоснование контратак.

Практическое освоение навыков выявления ошибок в технике удара, выполнении атак и защит, умений исправлять замеченные ошибки.

20. Тренерская техника проведения индивидуального урока. Освоение техники стойки тренера, подачи оружия и способов передвижений в видах фехтования

Практические занятия

Выявление специфики тренерской техники при проведении индивидуального урока на различных видах оружия: положение туловища, движения оружием, 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 фехтовальщиками различного уровня подготовленности

Практические занятия

Применения типового состава действий и моделирование ситуационных компонентов их подготовки для реализации избранной методики технико-тактического совершенствования в уроке фехтования.

Моделирование тренером условий применения действий для совершенствования специальных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций: различать, переключаться, предвосхищать, сохранять устойчивость к рефлекторным помехам, не реагировать на стартовые движения в атаках противника.

Способы моделирования условий для создания у обучаемых устойчивости к рефлекторным помехам от действий оружием 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 оружием 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 фехтовальщиков за счет изменений в структурах и параметрах схваток.

22. Методы научных исследований в теории и методике фехтования

Практические занятия

Практическое освоение типовых методик исследования: нотационная запись боев, 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 фехтовальщиков. Планирование учебно-тренировочной работы со спортсменами высшей квалификации

Практические занятия

Составление перспективного четырехлетнего плана подготовки спортсменов высшей квалификации по фехтованию. 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 годичного цикла.

Построение недельных микроциклов тренировки на различных этапах подготовки.

24. Методы технико-тактического совершенствования квалифицированных фехтовальщиков

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 бою;
- 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 фехтовальщиков

Практические занятия

Практика в проведении разминки методом индивидуального урока.

Особенности индивидуальных уроков перед соревновательными боями с направленностью на расширение технико-тактического арсенала у фехтовальщиков. Универсализация в тренировке фехтовальщиков для обеспечения готовности к ведению боя, как в наступлении, так и в обороне.

Учет индивидуальных особенностей фехтовальщиков в их технико-тактическом совершенствовании. Тренировка спортсменов при подготовке к бою со знакомым соперником, с учетом его персональных данных, проявлений двигательных и психических качеств, излюбленной тактики ведения боя.

Практика проведения анализа соревновательных поединков и составления «портретов» известных квалифицированных фехтовальщиков на основе их индивидуальных характеристик.

26. Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию

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 фехтовальщиков

Практические занятия

Составление плана работы комплексной группы исследователей, распределение между ними функциональных обязанностей для подготовки к оценке технико-тактического оснащения фехтовальщиков высокой квалификации. Применение видеозаписи соревновательных боев, нотационно-графическая расшифровка разновидностей применяемых действий. Оперативная обработка полученных результатов. Коррекции в выборе моделей ведения боя с персональными соперниками.

Применение психодиагностических методов для оценки состояния психоэмоциональной сферы у фехтовальщиков. 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 фехтовальщиков.

28. Педагогический контроль за технико-тактической подготовленностью фехтовальщиков

Практические занятия

Просмотр и анализ видеозаписей сильнейших фехтовальщиков России и зарубежных мастеров, расшифровка и сопоставление показателей применения действий в поединках.

Составление досье на определенных членов команд по видам фехтования.

Составление практических рекомендаций для фехтовальщиков 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 (фехтование)»

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 фехтовальщиков:
 - 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 фехтованию в соответствии с предложенной преподавателем структурой.
3. Составление сметы на проведение соревнований по фехтованию.
4. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 1-м курсе

1. Основы техники фехтования. Краткая характеристика соревновательной деятельности.
2. Характеристика двигательных качеств фехтовальщика.
3. Особенности проведения упражнений без партнера.
4. Типовые ошибки и их предупреждение при обучении боевой стойки и приемов нападения и маневрирования у начинающих фехтовальщиков.
5. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров по фехтованию (юноши и девушки).
6. Методы проведения групповых занятий по двигательной подготовке фехтовальщиков разного возраста и квалификации.
7. Типовые приемы ведения боя и критерии их оценки.
8. Методика предупреждения, выявления и исправления ошибок при обучении и совершенствовании действий фехтовальщиков.
9. Состав типовых приемов в фехтовании. Фехтовальный темп, как основа системы оценки фехтовальных приемов. Приемы и действия.
10. Тактическая характеристика действий в фехтовании. Разновидности атак, защит с ответом и контратак.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 2-м курсе

1. Групповой урок в фехтовании. Составные части и педагогические задачи.
 - 1.1. Проведение подготовительной части урока.
 - 1.2. Проведение основной части урока.
 - 1.3. Проведение упражнений с взаимопомощью в фехтовании на рапирах.
 - 1.4. Проведение упражнений с взаимопомощью в фехтовании на шпагах.
 - 1.5. Проведение упражнений в «контрах» в фехтовании на рапирах.

- 1.6. Проведение упражнений в «контрах» в фехтовании на рапирах
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 фехтования на рапирах и шпагах.
3. Подготавливающие действия в поединках фехтовальщиков.
4. Специальные умения, основанные на проявлении двигательных реакций.
5. Особенности техники фехтования на шпагах. Типовые ошибки при выполнении нападений в верхний сектор.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными фехтовальщиками.
7. Содержание и направленность тренировки в тренировочных группах ДЮСШ.
8. Современные методы оценки и анализа эффективности действий в поединках фехтовальщиков.
9. Психические качества фехтовальщика и их проявление в соревновательной деятельности.
10. Характеристика основных методов исследования, используемых в теории и методике фехтования.

Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 3-м курсе

1. Проведение упражнений с взаимопомощью в фехтовании на саблях.
2. Проведение упражнений в «контрах» в фехтовании на саблях.
3. Освоение тренерской техники подачи оружия и передвижений в индивидуальном уроке с фехтовальщиками на рапирах.
4. Освоение тренерской техники подачи оружия и передвижений в индивидуальном уроке с фехтовальщиками на шпагах.
5. Освоение тренерской техники подачи оружия и передвижений в индивидуальном уроке с фехтовальщиками на саблях.
6. Совершенствование действий в моделируемых тренером ситуациях боя.
7. Изучение методов научных исследований в теории и методике фехтования.
8. Изучение основ планирования, управления тренировочной работы с фехтовальщиками высшей квалификации.
9. Изучение методов универсализации и индивидуализации технико-тактической подготовки фехтовальщиков.

10. Подготовка к сдаче микрозачетов по ОФП и СФП.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 3-м курсе

1. Техничко-тактическая характеристика фехтования на саблях.
2. Тренировочные бои в тренировке фехтовальщиков на саблях.
3. Методы тренировки в видах фехтования с учетом контингента занимающихся.
4. Формы организации занятий и проведения упражнений в тренировке фехтовальщиков.
5. Тактические умения на возрастных этапах подготовки фехтовальщиков.
6. Последовательность освоения отдельного приема в тренировке фехтовальщиков.
7. Выносливость и особенности ее проявления в многоступенчатых соревнованиях по фехтованию.
8. Содержание интеллектуальной подготовки фехтовальщика.
9. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединках фехтовальщиков.
10. Тренировочные нагрузки, используемые для планирования подготовки фехтовальщиков 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 фехтовальщиками 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 оружия обороняющегося противника.
9. Совершенствование действий в моделируемых тренером ситуациях боя.
10. Проведение оценки компонентов технико-тактической, психической и двигательной подготовленности квалифицированных фехтовальщиков.

Примерная тематика рефератов для обучающихся на 4-м курсе

1. Управление подготовкой фехтовальщиков. Виды и особенности планирования с учетом полисоревновательности в системе тренировки фехтовальщиков.
2. Характеристика составляющих профессионально-педагогической деятельности тренера по фехтованию.
3. Средства и методы релаксации после значительных соревновательных нагрузок.
4. Опорные признаки индивидуализации технико-тактического оснащения фехтовальщиков.
5. Построение моделей соревновательной деятельности с учетом персональных особенностей противника в предстоящем бою.
6. Тактические основы ведения боя.
7. Травматизм во время тренировки и соревнований по фехтованию. Меры предупреждения травматизма.
8. Средства педагогического контроля соревновательной деятельности фехтовальщиков.
9. Психолого-педагогические характеристики деятельности тренера по фехтованию.
10. Стартовые состояния фехтовальщиков. Средства и методы регуляции предстартовых состояний.

5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»

Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине для обучающихся на 1-м курсе

1. Состав технических приемов фехтования, их систематика.
2. Динамические и кинематические характеристики выполнения приема.
3. Пространственные, временные, силовые, ритмические характеристики выполнения приема.
4. Секторы поражаемой поверхности, понятие о фехтовальной линии, позиции и соединения.
5. Тактические термины: боевое 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 финтами, с действием на оружие, комбинированные.

8. Разновидности подготавливающих действий: маневрирование, манипулирования клинком, имитации уколов (ударов) и отражений клинка, угрозы нанесения уколов (ударов), положение клинка «в линии».

9. Понятие о фехтовальном темпе и его значение в теории фехтования. Право атаки и ответа.

10. Понятия о приеме и действии в фехтовании.

11. Взаимосвязь техники и тактики в фехтовании.

12. Физическая подготовка, как важный раздел тренировочной деятельности.

13. Двигательные качества фехтовальщика.

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 фехтовании.

20. Различия в проявлениях общей и специальной ловкости в фехтовании.

21. Различия в проявлениях общей и специальной гибкости в фехтовании.

22. Различия в проявлениях общей и специальной выносливости в фехтовании.

23. Методика составления комплексов упражнений, направленных на развитие двигательных качеств у юных фехтовальщиков.

24. Методика составления комплексов упражнений, направленных на совершенствование специальных двигательных качеств фехтовальщиков.

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 фехтовании.

2. Частные задачи тренировки.

3. Компоненты содержания тренировки фехтовальщиков.

4. Особенности техники фехтования на рапирах.
5. Соотношения средств единоборства в фехтовании на рапирах.
6. Типовые ошибки в использовании приемов нападения и маневрирования.
7. Типовые ошибки при выполнении укола прямо, переводом.
8. Особенности техники фехтования на шпагах.
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 фехтовании на шпагах.
12. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению и совершенствованию техники фехтования на шпагах.
13. Ошибки в технике выполнения приемов и действий в фехтовании на шпагах.
14. Методы исправления ошибок у фехтовальщиков на шпагах.
15. Контроль за процессом овладения техникой приемов фехтования на шпагах.
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, выпадом и «стрелой».
21. Особенности техники уколов в контратаках.
22. Особенности техники уколов в повторных и ответных атаках.
23. Особенности техники сдвоенных уколов в различные секторы поражаемой поверхности.
24. Особенности техники атак с действием на оружие.
25. Особенности техники атак с оппозицией.
28. Особенности техники сложных защит сочетанием различных движений оружием.
29. Особенности техники ответов после защит уколом без оппозиции и с оппозицией.
30. Методика педагогических наблюдений с использованием записи соревновательных боев.

***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 фехтовании.
3. Рассказать о специфических методах тренировки в фехтовании.

4. Методы, используемые в фехтовании для совершенствования специализированных умений.
5. Методы для овладения основными положениями и передвижениями и их совершенствования, используемые в фехтовании на саблях.
6. Методы, используемые в фехтовании на саблях для совершенствования различных компонентов техники.
7. Методика технической подготовки в фехтовании и ее особенности в зависимости от периодов и этапов годового цикла.
8. Методика составления комплекса упражнений, моделирующих ситуации боя с различными проявлениями двигательных реакций у фехтовальщиков на саблях.
9. Общая характеристика средств тактической подготовки фехтовальщиков.
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 фехтовальщика за спортивными боями.
15. Систематизация и содержание упражнений для развития тактических умений и способностей.
16. Критерии оценки тактической подготовленности фехтовальщиков.
17. Отличительные особенности проведения парных упражнений и индивидуального урока в фехтовании.
18. Специализирование двигательных качеств у фехтовальщика.
19. Упражнения для воспитания навыков в определении расстояний, целевой точности.
20. Характеристика комплексных качеств у фехтовальщика, 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 фехтовальщиков.

***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 годичное планирование.
4. Задачи и направления тренировочной работы по периодам в годичном цикле тренировки.
5. Организационные формы и содержание занятий на различных этапах подготовки.
6. Периоды тренировки. Характеристика циклов и этапов тренировки.
7. Тренировочная нагрузка фехтовальщиков, ее объемы, интенсивность и психическая напряженность нагрузки.
8. Утомление и восстановление в фехтовании.
9. Цикличность и периодизация тренировочного процесса фехтовальщиков.
10. Понятия микроциклов, мезоциклов, макроциклов и мегациклов.
11. Показатели, используемые при планировании годичного цикла.
12. Кривая психической напряженности.
13. Сочетание методов и средств специальной подготовки фехтовальщика в микроциклах тренировочного процесса.
14. Контроль за выполнением планов тренировки.
15. Индивидуальный план тренировки фехтовальщика 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 фехтовальщика.

26. Учет морфофункциональных показателей, уровня физической и психической подготовленности для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

27. Учет технической подготовленности и оснащенности средствами единоборства для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

28. Учет тактической подготовленности для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

29. Учет медико-биологических признаков функционального состояния для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

30. Учет способностей восстанавливаться после физической и психической нагрузки для моделирования требований к подготовленности фехтовальщика.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (фехтование)»

а) Основная литература:

1. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.А.Аркадьева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 482 с.
2. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. К.Т.Булочко – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 427 с.
3. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
4. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
5. Фехтование. 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. Фехтование. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. -
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – 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 фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка фехтовальщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Мовшович А.Д. Тренировка юных фехтовальщиков : монография. – М.: Физическая культура, 2013. – 114 с.
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. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской федерации / Под общей редакцией А.И. Павлова. – М., 2007. – 128 с.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Фехтование» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М., 2016. – 252 с.

13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Фехтование на шпагах (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. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

16. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.

17. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254 с.

18. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка фехтовальщиков: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.

19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

20. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование на саблях. Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

21. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

22. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

23. Фехтование: Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.

24. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

25. Фехтование: 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 фехтования России

<http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее фехтования»

<http://www.fie.ch/> – Международная федерация фехтования

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

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»).