

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института __МСиФВ_____

Протокол № 19 __ от «25 __»апреля _____2013 __ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

_____Т и М гимнастики_____

(наименование)

Протокол №17 __ от «9 __» апреля 2014 __ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № _18_ от «22 __»апреля _____2015 __ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № 16 _ от «_13_»апреля _____2016 __ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена

на основании решения заседания кафедры

(наименование)

Протокол № 23 __ от «26 __» __апреля _____2017 __ г.

Составители: **Лисицкая Татьяна Соломоновна**, кандидат биологических, профессор, кафедры Теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ;

Ростовцева Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики РГУФКСМиТ

Рецензент: Рецензент: Булыкина Лариса Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики волейбола ФГОУ ВО РГУФКСМиТ

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" для профессиональной подготовки по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения; владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в спорте, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной аэробике, фитнес-аэробике и спортивной йоге в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), средних специальных учебных заведениях, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области аэробики и фитнеса. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, анатомия человека, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Заочное обучение(Уск. Ф.)	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в оздоровительном фитнесе и аэробике; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требования стандартов спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной аэробике и фитнесе к проведению занятий с различным контингентом. 			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивным видам аэробики. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения базовым видам аэробики и фитнес-гимнастики; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнасток; - требования стандартов спортивной подготовки в спортивных видах аэробики . 			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки и требований образовательных стандартов. 			

	<p><i>Знать:</i></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 современном направлении спортивных видов аэробики 			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами базовых видов аэробики и фитнеса; - принципов построения занятий по фитнесу оздоровительной направленности 			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий оздоровительным фитнесом и в процессе подготовки спортсменов в спортивных видах аэробики; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами оздоровительного фитнеса и спортивных видах аэробики . 			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок различной направленности фитнеса; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в спортивных видах аэробики. 			
ОПК-6	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в спортивных видах аэробики. 			
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по спортивной аэробике; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам спортивной аэробики; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю, костюму участников соревнований. 			2
	<p><i>Уметь:</i></p>			4

	<ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по спортивной аэробике; – 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><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 			
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в фитнесе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 			9
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 			
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и 			2

	<p>спорта.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по оздоровительному фитнесу знания об истоках и эволюции формирования теории оздоровительной и спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в оздоровительном фитнесе учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ физической культуры; – современными технологиями тренировки в спортивных видах аэробики; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в оздоровительно-реабилитационном фитнесе и в аэробике со спортивной направленностью</p>			5
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к регулярным занятиям оздоровительной двигательной деятельности и тренировки. 			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям. 			
<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям спортивным направлениям аэробики 				

ПК-10	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			7
	<i>Уметь:</i> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиям различными видами аэробики и йоги спортивной направленности; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; – использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в различных видах аэробики спортивной направленности.			
ПК-11	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в фитнесе			4
	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по различным направлениям фитнеса;			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по оздоровительному и спортивному направлениям фитнеса и аэробики.			9
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов.			9
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в оздоровительном фитнесе и спортивной аэробике; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена.			8
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			8
	<i>Владеть:</i> – актуальными технологиями управления состоянием			8

	человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики персонального тренинга; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивных видах аэробики и йоги.			9
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			9
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			8
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки			1
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги			
	<i>Владеть:</i> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем			
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.			5
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			

ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			3
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в фитнесе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном фитнесе			
ПК-30	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в фитнесе			6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			8
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			10

3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены 36, аудиторные занятия 176, самостоятельные занятия – 1480 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма
---	---	---------	--	---

	гимнастика)»		Л	П	СРС	Контроль	промежуточной аттестации (по семестрам)
I курс							
1.1	Раздел 1 «Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. <i>Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес.</i>		2	2	16		
1.2	Раздел 2. «История развития фитнеса и аэробики. Разновидности оздоровительного фитнеса»		2	2	10		
1.3	Раздел 3 «Принципы оздоровительной тренировки»		2	2	10		
1.4	Раздел 4. Фитнес-гимнастика и аэробика для дошкольников, школьников, студентов			2	10		
1.5	Раздел 5. «Обучение упражнениям»			2	10		
1.7	Раздел 7. «Материально-техническое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой» «			4	30		
1.8	Раздел 8. «Соревнования и показательные выступления»		2	4	30		
1.9	Раздел 9. «Система обеспечения занятий спортивно-оздоровительной аэробикой»			4	30		

1.10	Раздел 10 «Состав и композиция соревновательных упражнений по спортивной аэробике»			4	30		
1.11	Раздел 11. Основы научно-исследовательской работы		2				
II курс	Всего:166 час (5 зачетных единиц) Всего за 2 курс 306 9 з.	III			157	9	
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	IV	6	18	120	-	
2.1	Раздел 12 «Основы методики оздоровительной тренировки в аэробике и фитнес-гимнастике»	V	2	6	30		
2.2	Раздел 14. «Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом»		2	4	30		
2.3	Раздел 15. Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения		2	4	30		
2.4	Раздел 16. Аэробика и фитнес-гимнастика для дошкольников, школьников, студентов			4	30		
III курс	162 часа 5 з.е.	VI	6	18	129	9	
2.5	Раздел 17. Биомеханические основы техники фитнес-упражнений		2	4	25		

2.6	Раздел 18. Структура и классификация упражнений фитнес-гимнастики		2	4	25		
2.7	Раздел 19. «Групповые программы на силу, гибкость, ловкость, равновесие»		2	6	25		
2.8	Раздел 20. «Обучение фитнес-упражнениям»			4	25		
2.9	Раздел 21. «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				29	9	Экзамен
Всего за III курс: 306 часа (9 зачетных единиц)			12	36	249	9	Экзамен
3.1	Раздел 22. «Музыка как компонент обучения и создания положительного эмоционального фона в фитнесе»			14			
3.2	Раздел 23. Специальная техническая подготовка в спортивных видах аэробики			14	18		
3.3	Раздел 24. «Хореографическая подготовка»			16	12		
3.4	Раздел 25 «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в спортивной аэробике»			14	20		
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	VI		18	120	-	

3.5	Раздел 26 «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»			10	22		
3.6	Раздел 27 «Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике»			18	12		
3.7	Раздел 28 «Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике»			20	12		
3.8	Раздел 29 . («Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивных видах аэробики»			10	22		
3.9	Раздел 30. «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	VIII		18	129	9	Экзамен
Всего за III курс: 306 часов (9 зачетных единиц)				36	249	9	Экзамен
IV курс	Всего:144 часов (4 зачетных единиц)	VIII	6	18	120	-	
4.1	Раздел 31. «Управление подготовкой спортсменов»		2	4	25		
4.2	Раздел 32. Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах аэробики спортивной направленности. Управление нагрузкой		2	4	25		
4.3	Раздел 33. Соревнования и показательные выступления		2	4	25		
4.4	Раздел 34. Моделирование соревновательной деятельности			2	25		

4.5	Раздел 35. Основы научно-исследовательской деятельности. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе		4	20			
IV	Всего:324 часа (5 зачетных единиц)		6	18	147	9	Экзамен
4.5	Раздел 35 (0,5 зачетных единицы - 18 часов). «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по аэробике»		2	10	70		
4.6	Модуль 36 Профессионально-педагогическая деятельность персонального тренера по фитнесу		4	8	77		
	Итого 4 курс 324 часа 9 з.е.		12	36	267	9	
V курс		IX	6	22	120	-	
4.7	Раздел 37. Организация соревновательной деятельности		2	10	60		
4.8	Современные методы исследований		4	12	60		
5 курс		X	6	22	139	9	
4.9	Модуль 39 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		4	12	70		

4.10	Раздел 40. «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»		2	10	69	9	Экзамен
Всего за V курс: 324 часов (9 зачетных единиц)			12	44	259	9	
Итого 1332							

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

Контрольные вопросы и задания для экзамена студентов I курса

1. Общая характеристика аэробики и фитнес-гимнастики как вида двигательной активности человека.
2. Потенциал аэробики и фитнес-гимнастики как средства воспитания и развития двигательных возможностей человека, укрепления его здоровья.
3. Гимнастика как средство аналитического воздействия на двигательный аппарат человека.
4. Исторические истоки фитнеса. Новые тенденции развития спортивно-оздоровительного фитнеса.
5. Развитие аэробики в СССР.
6. Основные спортивные направления фитнеса.
7. Правила записи и обозначения упражнений классической аэробики.
8. Способы записи упражнений классической аэробики.
9. Двигательное умение и двигательный навык.
10. Разновидности двигательного навыка и его изменения в процессе подготовки.
11. Явление автоматизации двигательных действий и его роль в обучении движениям.
12. Основные этапы формирования двигательного навыка в классической аэробике.

13. Основные правила обеспечения безопасности при занятиях фитнесом.
14. Принципы оздоровительной тренировки в фитнесе.
15. Терминология в фитнесе.
16. Классификация элементов классической аэробики.
17. Методика разучивания хореографических комбинаций в классической аэробике.
18. Методы управления группой.
19. Типы степ-платформ.
20. Особенности средств хореографии и гимнастики, применяемых на занятиях степ-аэробикой.
21. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в процессе групповых занятий аэробикой.
22. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в оздоровительном фитнесе.
23. Методика управления нагрузками в оздоровительном фитнесе.
24. Расчет рабочей частоты сердечных сокращений.
25. Пульсовые зоны в оздоровительной аэробике.
26. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека
27. Классификация различных видов фитнеса.
28. Рейтинг наиболее популярных программ фитнеса на современном этапе развития.
29. Ментальный фитнес: общая характеристика, основные направления, специфика.
30. Кинезиология основных положений и простейших движений в аэробике.

Контрольные вопросы для экзамена студентов II курса

1. Словесный метод, аудиовизуальные методы, моторные методы.
2. Визуальные методы управления группой.
3. Структура урока групповых программ по классической аэробике.
4. Особенности структуры урока в степ-аэробике.
5. Специфика построения урока танцевальных программ.

6. Общая характеристика аэробики спортивной направленности.
7. Спортивная аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
8. Правила соревнований по спортивной аэробике.
9. Фитнес-аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
10. Правила соревнований по фитнес-аэробике.
11. Спортивная йога: история, тенденции развития, характеристика номинаций.
12. Правила соревнований по спортивной йоге.
13. Составление положения о соревнованиях.
14. Характеристика соревнований группы «А» и «Б».
15. Характеристика тренировочных циклов в спортивных направлениях аэробики.
16. Микроцикл тренировки и его разновидности.
17. Понятие тренировочной нагрузки в спортивных направлениях аэробики.
18. Принятая в спортивной аэробике методика определения тренировочной нагрузки.
19. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в соревновательных направлениях аэробики.
20. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в спортивных направлениях аэробики.
21. Методика управления нагрузками.
22. Основные положения методики отбора для занятий спортивными направлениями аэробики.
23. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.
24. Понятие «базовых» упражнений в классической аэробике.
25. Перенос двигательного навыка и его значение для подготовки спортсменов в аэробике спортивной направленности.
26. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека.

27. Современный зал для занятий оздоровительной аэробикой и требования к его оборудованию.
28. Малое оборудование в аэробике и фитнес-гимнастике.
29. Современные тренажеры для развития спортивно-оздоровительных тренировок.
30. Общая характеристика кардиотренажеров.
31. Общая характеристика современных силовых тренажеров.

Контрольные экзамена студентов III курса

1. Базовые термины и их лексические основы.
2. Терминологически записать упражнения, сохраненные на видео.
3. Отработать речевое сопровождение упражнений, воспроизведенных по видео в реальном времени.
4. Зарегистрировать и вписать в дневник собственные тренировочные нагрузки за микроцикл тренировки.
5. Составить график изменения личных тренировочных нагрузок микроцикла тренировок.
6. Построить график личных тренировочных нагрузок в расчете на указанный срок соревнований.
7. По результатам наблюдений охарактеризовать группу занимающихся оздоровительным фитнесом.
8. Подобрать по заданию преподавателя цепочки обучающих упражнений для освоения названного целевого упражнения с использованием эффекта переноса двигательного навыка на примере классической аэробики.
9. Подобрать по заданию преподавателя цепочки обучающих упражнений для освоения названного целевого упражнения с использованием эффекта переноса двигательного навыка на примере степ аэробики.
10. Составить конспект линейного метода обучения упражнениям классической аэробики.
11. Составить список упражнений технической «школы» для степ аэробики, используя английскую терминологию.
12. Составить конспект метода обучения упражнениям классической аэробики, используя «блок» метод.
13. Составить список «профилирующих» упражнений для разных структурных групп упражнений на одном из видов фитнес-аэробики.

14. Составить конспект метода обучения упражнениям классической аэробики, используя «метод сложения».
15. По заданию преподавателя составить модификации базовых упражнений классической аэробики.
16. Дать подробное описание действий помощи-страховки при обучении ряду конкретных упражнений, названных преподавателем.
17. Написать положение о соревнованиях заданного типа аэробики со спортивной направленности..
18. Обдумать и записать воображаемую ситуацию, провоцирующую возможную травматическую ситуацию на групповых соревнованиях по степ аэробики.
19. Подобрать музыкальное сопровождение занятий по классической и степ аэробике.
20. Подобрать музыкальное сопровождение для соревновательных комбинаций спортивной аэробике.

Контрольные вопросы и задания для студентов IV курса

1. Приемы формирования двигательных представлений.
2. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
3. Автоматизация двигательного действия.
4. Этапность формирования двигательного навыка.
5. Технические средства обучения и тренажеры.
6. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.
7. Типы комбинаций: учебные, классификационные.
8. Структура тренировочного процесса.
9. Периодизация подготовки.
10. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
11. Моделирование соревновательной подготовки.
12. Классификация типов телосложения.
13. Методические особенности специализированного отбора.

14. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.

15. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.

16. Методика воздействия занятий оздоровительным фитнесом на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.

17. Влияние занятий фитнесом на двигательные-координационные способности занимающихся.

18. Характеристика программ, направленных на развитие гибкости в фитнесе.

19. Развитие скоростно-силовых способностей занимающихся фитнесом на примере кроссфита, тайбо и других программ.

20. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки гимнасток высокой квалификации.

21. Классификация соревнований.

22. Положение соревнований.

23. Основные направления научных исследований и научного обеспечения оздоровительного фитнеса.

24. Современные методы исследований в фитнесе.

Контрольные вопросы для экзамена студентов V курса

1. Знание гимнастической терминологии (написание контрольной работы по разработанным тестам).
2. Проведение фитнес-упражнений любым способом (по выбору).
3. Определение понятия кондиционная гимнастика, краткая историческая справка
4. Методика обучения упражнениям при проведении занятия потоком, использование всего арсенала методов обучения в фитнесе.
5. Йога как система оздоровительных физических упражнений.

6. Музыкальная грамотность как одна из основных составляющих преподавателя оздоровительной аэробики и фитнес-гимнастики.
7. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях аэробикой: методы и средства.
8. Основы музыкальной грамоты и её специфика в аэробике и фитнес-гимнастике.
9. Специфика и методы составления музыкальных фонограмм для занятий аэробикой и фитнесом.

Примерные темы выпускных квалификационных работ студентов

1. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств и координационных способностей детей в возрасте 7-9 лет.
2. Влияние фитнес-программы «BODY-BARRES» на развитие силы и гибкости у женщин 25-35 лет.
3. Влияние танцевальной йоги на развитие физических качеств у женщин среднего возраста.
4. Специальная координационная подготовка детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной гимнастики.
5. Применение фитнес-гимнастики на занятиях физической культурой в условиях школы (колледжа).
6. Методика исправления осанки средствами фитнес-гимнастики у детей младшего школьного возраста.
7. Специальная силовая подготовка средствами фитнес-гимнастики у подростков.
8. Анализ популярности фитнес-программ на современном этапе.
9. Влияние занятий по методу Пилатеса на здоровье и физическое развитие женщин первого периода зрелого возраста.
10. Влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние женщин.

11. Влияние занятий на специальных платформах с целью воспитания функции равновесия.
12. Особенности воспитания гибкости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе подготовки.
13. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности спортсменок высшей квалификации.
14. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира по спортивной аэробике.
15. Модельные характеристики трудности индивидуальных, парных, групповых композиций, как фактор планирования технической подготовленности в спортивной аэробике.
16. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд по фитнес-аэробике.
17. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
18. Определение отношений в системе тренер - спортсмен и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность спортсменок высокой квалификации.
19. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной аэробике.
20. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.
21. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных (групповых) упражнений в соревновательном периоде у гимнасток высокой спортивной квалификации в спортивной аэробике.
22. Исследование параметров соревновательных нагрузок у спортсменов высокой квалификации (на примере фитнес-аэробики).
23. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).

24. Методика оценки уровня физической подготовленности юных спортсменок 11-12 лет (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
25. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, специализирующихся по спортивной аэробике.
26. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных спортсменок в спортивной аэробике.
27. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира в спортивной аэробике.
28. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток в спортивной аэробике.
29. Плиометрический метод развития быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в фитнес-аэробике.
30. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной аэробики).
31. Основные тенденции развития научных исследований в фитнесе.
32. Методика обучения упражнениям классической аэробики.
33. Использование фитбола в системе классической хореографии.
34. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых (групповых) композициях в фитнес-аэробике.
35. Факторы эффективности обучения гимнасток акробатическим элементам в спортивной аэробике.
36. Социальное значение развития йоги в России.
37. Методы достижения целевой частоты сердечных сокращений на занятиях оздоровительным фитнесом в формате групповых программ.
38. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника.
39. Специфика круговой тренировки в оздоровительном фитнесе.
40. Варианты интервальных тренировок комплексного развития силы и выносливости.
41. Оздоровительная ходьба и бег в системе кардиотренировок.

- 42. Фитнес-программы и руководство занятиями.
- 43. Двигательная активность и ее влияние на индекс массы тела.
- 44. Фитнес программы с учетом различного типа ожирения у мужчин и женщин.
- 45. Методы тестирования с целью рекомендаций фитнес-программ.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Виды контроля и отчетности студентов дифференцированы с таким расчетом, чтобы оценивать не столько степень механического запоминания учебного материала, сколько уровень его усвоения, понимания, осмысления и способности в итоге к практической реализации. Главной составной частью - экзаменационных требований, обязательным условием допуска студента к экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается сдачей экзаменов во всех чётных семестрах (2, 4, 6, 8), т.е. в конце каждого курса обучения.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: (Учебное пособие): / О.Е. Афтимичук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
2. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая — М. : Издательский центр «Академия», 2008. ... © Лисицкая Т. С., 2008 - 104 с.
3. Лисицкая Т. Велоаэробика. Учебное пособие для студентов / Т. Лисицкая, А. Голенко - М.: Советский спорт. – 2011- 144 с.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Т. З. Бекля. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.
5. Патерсен Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствий заболеваний и травм / Дж. Патерсен – М.: Издательство Бином. – 2012. – 480 с.
6. Старение и двигательная активность. Под ред. С. Д. Джоунс, Д. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012. – 440 с.

Дополнительная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 304
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.
4. Старение и двигательная активность / под ред. С Д. Джоунк, Д.Дж. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012 – 440 с.

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

1. vfrg2016@mail.ru

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Два специализированных зала для фитнеса и аэробики.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.

Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.

Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.

Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.

Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.

Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.

Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.

Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.

Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.

Принтер HP DJ890 C – 1999 г.

Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

Плеер DVD BBK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.

Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.

Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.

Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок)
– 2007 г.

7.4. Спортивный инвентарь

Комплект фитнес оборудования: фитболы 20 штук; бодибары – 20 штук; эспандеры (круглые) 20 штук; эспандеры – резиновые ленты – 15 штук); степ-платформы – 20 штук; гантели – 10 пар; балансировочные платформы – 2 штуки; «русские ремни» - 10 штук; станок хореографический – 2 шт.; скакалки – 20 штук.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях	
	по темам:	
	1. Введение в дисциплину. Предмет «Оздоровительный фитнес»	5
	2. История фитнеса.	5
	3. Тенденции и перспективы развития фитнеса на современном этапе.	5
	4. Достижения национальных команд по спортивным видам аэробики на международных соревнованиях.	5
	5. Характеристика различных направлений фитнеса.	3
6. Характеристика фитнес оборудования.	2	
7. Рейтинг наиболее популярных фитнес программ.	5	
2	Тестирование знаний по теме: 1. История фитнеса.	5

	2. Фитнес на современном этапе.	5
3	Контроль освоения практических навыков:	5
	1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям классической аэробики	5
	2. Составление учебной комбинации классической аэробики	5
	3. Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в фитнесе.	5
	4. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям в степ-аэробике.	5
4	Написание и защита реферата на тему: История фитнеса.	10
	Экзамен	30
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) заочной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<p>Выступления на семинарских занятиях</p> <p>по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника упражнений с малым оборудованием в фитнесе 2. Теоретические основы формирования двигательного навыка в спорте. 3. Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям базовым видам фитнеса 4. Двигательные представления их формирование в групповых программах. 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2	<p>Тестирование знаний по теме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника упражнений базовых видов фитнеса . 	10
3	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения м классической и степ-аэробики. 2. Составление учебных тренировочных комбинаций базовых видов аэробики. 	<p>15</p> <p>15</p>
4	<p>Написание и защита реферата на тему: «Методика построения группового урока на основе базовых видов фитнеса».</p>	10

	Экзамен	30
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

К экзамену допускается студент, набравший не менее 31 балла, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 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-	2		3	4	5	

цифровое выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) заочной формы обучения

I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Биомеханические основы техники упражнений спортивной аэробики 2. Структура и классификация упражнений спортивной аэробики.	5

	<p>3. Характеристика индивидуальных программ, парных и групповых упражнений в спортивной аэробике.</p> <p>4. Принципы и методы обучения спортивным упражнениям.</p> <p>5. Боди балет в оздоровительном фитнесе.</p> <p>6. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике.</p> <p>7. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2	<p>Тестирование знаний по темам:</p> <p>1. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике.</p> <p>2. Групповые упражнения в оздоровительном фитнесе</p>	<p>5</p> <p>10</p>
3	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Выполнение основных структурных групп групповых упражнений в спортивной аэробике</p> <p>2. Методика обучения упражнениям классического экзерсиса.</p> <p>3. Техника выполнения акробатических и силовых упражнений в спортивной аэробике.</p> <p>4. Анализ двигательных ошибок в спортивных направлениях аэробики</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Написание и защита реферата на тему:</p> <p>«Боди балет и его разновидности в оздоровительном фитнесе».</p>	<p>10</p>
	Экзамен	20
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка заочной формы обучения

I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов	
1	Выступления на семинарских занятиях	5	
	по темам:		5
	1. Силовой тренинг в фитнесе.		5
	2. Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике и фитнес-аэробике.		5
	3. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка в спортивных направлениях аэробики		5
	4. Принципы и структура тренировочного процесса в спортивной аэробике		5
	5. Соревнования как вид деятельности и их классификация.		5
	6. Организационные основы проведения соревнований.		5
7. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе.	5		
2	Тестирование знаний по теме:		

	1. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка в спортивной аэробике 2. Соревнования как вид деятельности и их классификация.	5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление программы кругового метода тренировки в оздоровительном фитнесе. 2. Разработка батареи тестов и контрольных нормативов для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой. 3. Разработка типовых недельных микроциклов. 4. Составление и проведение комплекса СФП для спортсменов различной квалификации в спортивной аэробике 5. Разработка положения о соревнованиях.	5 5 5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «Проблема и критерии спортивной одаренности в спортивной аэробике».	10
	Экзамен	20
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения

I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	<p>Выступления на семинарских занятиях</p> <p>по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологическая и теоретическая подготовка. 2. Интегральная подготовка спортсменов высшей квалификации. 3. Правила соревнований и основы судейства в спортивной аэробике 4. Судейский корпус соревнований разного типа. 5. Тренер и его команда 6. Организационно-методическое обеспечение. <p>Документация тренера и спортсмена.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Медицинское обеспечение подготовки. 8. Питание. Регуляция веса. 9. Методика подготовки квалификационных работ на материале спортивно-оздоровительного фитнеса 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2	<p>Тестирование знаний по теме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила соревнований и основы судейства. 2. Судейский корпус соревнований разного типа. 	<p>5</p> <p>5</p>
3	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на вариативную перестройку соединений и комбинаций. 2. Выполнить анализ выступлений сборной команды России по спортивной аэробике на международных соревнованиях. 3. Разбор на практике индивидуальных и групповых соревновательных упражнений по фактору трудности . 	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Написание и защита реферата на тему:</p> <p>«Психологическая подготовка в спортивной аэробике»</p>	<p>10</p>
	<p>Экзамен</p>	<p>20</p>

	Итого	100 баллов
--	--------------	-------------------

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



Институт Спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики гимнастики

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.19 Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2014 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 37 зачетных единиц.

Цель освоения дисциплины (модуля): освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы спортивно-оздоровительных центрах, фитнес клубах, детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» реализуется на русском языке.

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

- В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:
 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
 - способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
 - способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
 - способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
 - способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 37 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 188 часов, самостоятельная работа студентов – 1108 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего: часов 72	II	6	10	56			
1.1	Раздел 1 «Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес»		2	2	16			
1.2	Раздел 2. «История развития фитнеса и аэробики. Разновидности оздоровительного фитнеса»		2	2	10			

1.3	Раздел 3 «Принципы оздоровительной тренировки»		2	2	10		
1.4	Раздел 4. Фитнес-гимнастика и аэробика для дошкольников, школьников, студентов			2	10		
1.5	Раздел 5. «Обучение упражнениям»			2	10		
II курс	Всего:140 час (5,5 зачетных единиц)	III	4	16	120	-	
1.7	Раздел 7. «Материально-техническое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой» «			4	30		
1.8	Раздел 8. «Соревнования и показательные выступления»		2	4	30		
1.9	Раздел 9. «Система обеспечения занятий спортивно-оздоровительной аэробикой»			4	30		
1.10	Раздел 10 «Состав и композиция соревновательных упражнений по спортивной аэробике»			4	30		
1.11	Раздел 11. Основы научно-исследовательской работы		2				
II курс	Всего:166 час (5 зачетных единиц) Всего за 2 курс 306 9 з.	III			157	9	
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	IV	6	18	120	-	

2.1	Раздел 12 «Основы методики оздоровительной тренировки в аэробике и фитнес-гимнастике»	V	2	6	30		
2.2	Раздел 14. «Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом»		2	4	30		
2.3	Раздел 15. Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения		2	4	30		
2.4	Раздел 16. Аэробика и фитнес-гимнастика для дошкольников, школьников, студентов			4	30		
III курс	162 часа 5 з.е.	VI	6	18	129	9	
2.5	Раздел 17. Биомеханические основы техники фитнес-упражнений		2	4	25		
2.6	Раздел 18. Структура и классификация упражнений фитнес-гимнастики		2	4	25		
2.7	Раздел 19. «Групповые программы на силу, гибкость, ловкость, равновесие»		2	6	25		
2.8	Раздел 20. «Обучение фитнес-упражнениям»			4	25		
2.9	Раздел 21. «Семестровый экзамен для студентов				29	9	Экзамен

	второго курса»						
Всего за III курс: 306 часа (9 зачетных единиц)			12	36	249	9	Экзамен
3.1	Раздел 22. «Музыка как компонент обучения и создания положительного эмоционального фона в фитнесе»			14			
3.2	Раздел 23. Специальная техническая подготовка в спортивных видах аэробики			14	18		
3.3	Раздел 24. «Хореографическая подготовка»			16	12		
3.4	Раздел 25 «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в спортивной аэробике»			14	20		
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единиц)	VI		18	120	-	
3.5	Раздел 26 «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»			10	22		
3.6	Раздел 27 «Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике»			18	12		
3.7	Раздел 28 «Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике»			20	12		
3.8	Раздел 29 . («Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивных видах аэробики»			10	22		

3.9	Раздел 30. «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	VIII		18	129	9	Экзамен
Всего за III курс: 306 часов (9 зачетных единиц)				36	249	9	Экзамен
IV курс	Всего:144 часов (4 зачетных единиц)	VIII	6	18	120	-	
4.1	Раздел 31. «Управление подготовкой спортсменов»		2	4	25		
4.2	Раздел 32. Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах аэробики спортивной направленности. Управление нагрузкой		2	4	25		
4.3	Раздел 33. Соревнования и показательные выступления		2	4	25		
4.4	Раздел 34. Моделирование соревновательной деятельности			2	25		
4.5	Раздел 35. Основы научно-исследовательской деятельности. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе			4	20		
IV	Всего:324 часа (5 зачетных единиц)		6	18	147	9	Экзамен
4.5	Раздел 35 (0,5 зачетных единицы - 18 часов). «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по аэробике»		2	10	70		
4.6	Модуль 36 Профессионально-педагогическая деятельность персонального тренера по фитнесу		4	8	77		

	Итого 4 курс 324 часа 9 з.е.		12	36	267	9	
V курс		IX	6	22	120	-	
4.7	Раздел 37. Организация соревновательной деятельности		2	10	60		
4.8	Современные методы исследований		4	12	60		
5 курс		X	6	22	139	9	
4.9	Модуль 39 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		4	12	70		
4.10	Раздел 40. «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»		2	10	69	9	Экзамен
Всего за V курс: 324 часов (9 зачетных единиц)			12	44	259	9	
Итого 1332							

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Рабочая программа дисциплины
**« Б1. Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА
(АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)»**

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом

Института МСиФВ

Протокол № 8 от «23» апреля _____ 2015__ г.

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

_____ (наименование)

Протокол №23 __ от «26 __» апреля _____ 2017 __ г.

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

_____ (наименование)

Протокол № от « » _____ 2018 ____ г.

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

_____ (наименование)

Протокол № от « » _____ 2019__ г.

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

_____ (наименование)

Протокол № от « » _____ 20__ г.

Составители: **Лисицкая Татьяна Соломоновна**, кандидат биологических, профессор, кафедры Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

Ростовцева Марина Юрьевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики гимнастики ФГОУ ВО РГУФКСМиТ;

Рецензент: **Булыкина Лариса Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Теории и методики волейбола ФГОУ ВО РГУФКСМиТ

1. Цели освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)**» – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" для профессиональной подготовки по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения; владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в спорте, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной аэробике, фитнес-аэробике и спортивной йоге в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), средних специальных учебных заведениях, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина (модуль) «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области аэробики и фитнеса. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, анатомия человека, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Ускоренная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в оздоровительном фитнесе и аэробике; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требования стандартов спортивной подготовки в спортивно-оздоровительной аэробике и фитнесе к проведению занятий с различным контингентом. 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивным видам аэробики. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения базовым видам аэробики и фитнес-гимнастики; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гимнасток; - требования стандартов спортивной подготовки в спортивных видах аэробики . 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки и 			

	требований образовательных стандартов.			
	<p><i>Знать:</i></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 современном направлении спортивных видов аэробики 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы разностороннего развития занимающихся средствами базовых видов аэробики и фитнеса; - принципов построения занятий по фитнесу оздоровительной направленности 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий оздоровительным фитнесом и в процессе подготовки спортсменов в спортивных видах аэробики; – особенности протекания восстановления при занятиях различными видами оздоровительного фитнеса и спортивных видах аэробики . 	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок различной направленности фитнеса; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в спортивных видах аэробики. 			
ОПК-6	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе в спортивных видах аэробики. 			

ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эволюцию правил соревнований по спортивной аэробике; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам спортивной аэробики; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю, костюму участников соревнований. 	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила соревнований по спортивной аэробике; – документы планирования и проведения соревнований; – особенности организации и проведения соревнований различного уровня; – обязанности организаторов и судей соревнования; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований 	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 			
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы научно-методической деятельности в фитнесе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы научного анализа и обработки результатов исследований 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований 			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности 	6			

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик. 			
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать на занятиях по оздоровительному фитнесу знания об истоках и эволюции формирования теории оздоровительной и спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в оздоровительном фитнесе учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ физической культуры; – современными технологиями тренировки в спортивных видах аэробики; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в оздоровительно-реабилитационном фитнесе и в аэробике со спортивной направленностью</p>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 			

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к регулярным занятиям оздоровительной двигательной деятельности и тренировки. 	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям спортивным направлениям аэробики 			
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями различными видами аэробики и йоги спортивной направленности; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в различных видах аэробики спортивной направленности. 			
ПК-11	<p><i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в фитнесе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять обучающие программы по различным направлениям фитнеса; 			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по оздоровительному и спортивному направлениям фитнеса и аэробики. 	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с 		7	

	этапом совершенствования спортивного мастерства спортсменов.			
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в оздоровительном фитнесе и спортивной аэробике; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	7		
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
ПК-14	<i>Знать:</i> – основы теории и методики персонального тренинга; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивных видах аэробики и йоги.	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки	1		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;			

	<ul style="list-style-type: none"> – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем 			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем. 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки 			
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в фитнесе с использованием апробированных методик 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном фитнесе 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методологии исследовательской деятельности в фитнесе 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	6		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности 	8		

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

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 664 часов, самостоятельная работа студентов – 668 часа.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего: 306 часов (5,5 зачетных единиц)	1	18	90	90			
1.	Раздел 1 «Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес.»		4	16	25			
2	Раздел 2. «История развития фитнеса и аэробики. Разновидности оздоровительного фитнеса»		4	18	14			
3	Раздел 3. «Принципы оздоровительной тренировки»		4	22	19			
4	Раздел 4. Фитнес-гимнастика и аэробика для дошкольников, школьников, студентов		2	18	16			
5	Раздел 5. «Обучение упражнениям»		4	16	16			

I курс	Всего: 324 часов (6 зачетных единиц)	2	18	54	135	9	Экзамен
6	Раздел 6. Основы методики тренировки в спортивно-оздоровительном фитнесе»		2	6	10		
7	Раздел 7. «Материально-техническое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой»		2	8	8		
8	Раздел 8. «Соревнования и показательные выступления»		2	10	24		
9	Раздел 9. «Система обеспечения занятий спортивно-оздоровительной аэробикой»		4	10	22		
10	Раздел 10. «Состав и композиция соревновательных упражнений по спортивной аэробике»		4	10	22		
11	Раздел 11 «Основы научно-исследовательской деятельности»		4	10	22		
12	Раздел 12. «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: часов (11,5 зачетных единиц)			36	144	225	9	
II курс	Всего: 171 часа (4 зачетных единиц)	3	18	72	54		
13	Раздел 13. «Основы методики оздоровительной тренировки в аэробике и фитнес-гимнастике»		4	18	14		

14	Раздел 14. «Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом»		6	18	12		
15	Раздел 15. Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения		4	18	14		
16	Раздел 16. Аэробика и фитнес-гимнастика для дошкольников, школьников, студентов		4	18	14		
II курс	Всего:171 час (5,5 зачетных единиц)	4	14	72	103	9	Экзамен
17	Раздел 17. Биомеханические основы техники фитнес-упражнений		4	12	20		
18	Раздел 18. Структура и классификация упражнений фитнес-гимнастики		2	12	13		
19	Раздел 19. «Групповые программы на силу, гибкость, ловкость, равновесие»		4	28	31		
20	Раздел 20. «Обучение фитнес-упражнениям»		4	20	12		
21	Раздел 21. «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	
III	Всего:135 часов	5	18	58	50		

курс	(3,5 зачетных единиц)						
22	Раздел 22. «Музыка как компонент обучения и создания положительного эмоционального фона в фитнесе»		4	14			
23	Раздел 23. Специальная техническая подготовка в спортивных видах аэробики		4	14	18		
24	Раздел 24. «Хореографическая подготовка»		8	16	12		
25	Раздел 25. «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в спортивной аэробике»		2	14	20		
III курс	Всего:180 часа (5 зачетных единиц)	6	18	58	95	9	Экзамен
26	Раздел 26. «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		4	10	22		
27	Раздел 27. Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике»		6	18	12		
28	Раздел 28. «Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике»		4	20	12		
29	Раздел 29. Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивных видах аэробики»		4	10	22		
30	Раздел 30.				27	9	Экзамен

	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»						
Всего за III курс: 315 часов (8,5 зачетных единиц)			36	116	145	9	
IV курс	Всего:198 часов (4,25 зачетных единиц)	7	18	62	73		
31	Раздел 31. «Управление подготовкой спортсменов»		4	14	18		
32	Раздел 32. Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах аэробики спортивной направленности. Управление нагрузкой		4	10	13		
33	Раздел 33. Соревнования и показательные выступления		4	18	14		
34	Раздел 34. Моделирование соревновательной деятельности		2	10	24		
35	Раздел 35. Основы научно-исследовательской деятельности. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе		4	10	4		
IV курс	Всего:207 часа (4,25 зачетных единиц)	8	18	58	68	9	Экзамен
36	Раздел 36. «Профессионально-педагогическая деятельность персонального тренера по фитнесу»			8	10		
37	Раздел 37. Организация соревновательной деятельности		6	12	9		

38	Раздел 38. Судейский семинар		6	10	2		
39	Раздел 39 Современные методы исследований		6	14	7		
40	Модуль 40 «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			14	13		
41	Раздел 41. Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 405 часов (8,5 зачетных единиц)			36	120	141	9	
Всего за курс: часа 1692			140	524	668	36	

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

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

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

5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса II семестра очной формы обучения

5.2.2. Вопросы для устного ответа:

1. Общая характеристика аэробики и фитнес-гимнастики как вида двигательной активности человека.

2. Потенциал аэробики и фитнес-гимнастики как средства воспитания и развития двигательных возможностей человека, укрепления его здоровья.
3. Гимнастика как средство аналитического воздействия на двигательный аппарат человека.
4. Исторические истоки фитнеса. Новые тенденции развития спортивно-оздоровительного фитнеса.
5. Развитие аэробики в СССР.
6. Основные спортивные направления фитнеса.
7. Правила записи и обозначения упражнений классической аэробики.
8. Способы записи упражнений классической аэробики.
9. Двигательное умение и двигательный навык.
10. Разновидности двигательного навыка и его изменения в процессе подготовки.
11. Явление автоматизации двигательных действий и его роль в обучении движениям.
12. Основные этапы формирования двигательного навыка в классической аэробике.
13. Основные правила обеспечения безопасности при занятиях фитнесом.
14. Принципы оздоровительной тренировки в фитнесе.
15. Терминология в фитнесе.
16. Классификация элементов классической аэробики.
17. Методика разучивания хореографических комбинаций в классической аэробике.
18. Методы управления группой.
19. Типы степ-платформ.
20. Особенности средств хореографии и гимнастики, применяемых на занятиях степ-аэробикой.
21. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в процессе групповых занятий аэробикой.
22. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в оздоровительном фитнесе.
23. Методика управления нагрузками в оздоровительном фитнесе.
24. Расчет рабочей частоты сердечных сокращений.
25. Пульсовые зоны в оздоровительной аэробике.

26. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека

27. Классификация различных видов фитнеса.

28. Рейтинг наиболее популярных программ фитнеса на современном этапе развития.

29. Ментальный фитнес: общая характеристика, основные направления, специфика.

Содержание экзаменационных требований для студентов во II курса 4 семестра очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Кинезиология основных положений и простейших движений в аэробике.

2. Словесный метод, аудиовизуальные методы, моторные методы.

3. Визуальные методы управления группой.

4. Структура урока групповых программ по классической аэробике.

5. Особенности структуры урока в степ-аэробике.

6. Специфика построения урока танцевальных программ.

7. Общая характеристика аэробики спортивной направленности.

8. Спортивная аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.

9. Правила соревнований по спортивной аэробике.

10. Фитнес-аэробика: история, тенденции развития, характеристика номинаций.

11. Правила соревнований по фитнес-аэробике.

12. Спортивная йога: история, тенденции развития, характеристика номинаций.

13. Правила соревнований по спортивной йоге.

14. Составление положения о соревнованиях.

15. Характеристика соревнований группы «А» и «Б».

16. Характеристика тренировочных циклов в спортивных направлениях аэробики.

17. Микроцикл тренировки и его разновидности.

18. Понятие тренировочной нагрузки в спортивных направлениях аэробики.
19. Принятая в спортивной аэробике методика определения тренировочной нагрузки.
20. Проблема индивидуализации тренировочной нагрузки в соревновательных направлениях аэробики.
21. Различия между «внешней» и «внутренней» нагрузками в спортивных направлениях аэробики.
22. Методика управления нагрузками.
23. Основные положения методики отбора для занятий спортивными направлениями аэробики.
24. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике.
25. Понятие «базовых» упражнений в классической аэробике.
26. Перенос двигательного навыка и его значение для подготовки спортсменов в аэробике спортивной направленности.
27. Возрастные изменения в морфологии и работе функциональных систем организма человека.
28. Современный зал для занятий оздоровительной аэробикой и требования к его оборудованию.
29. Малое оборудование в аэробике и фитнес-гимнастике.
30. Современные тренажеры для развития спортивно-оздоровительных тренировок.
31. Общая характеристика кардиотренажеров.
32. Общая характеристика современных силовых тренажеров.

Содержание экзаменационных требований для студентов в III курса 6 семестра очной формы ускоренного обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Приемы формирования двигательных представлений.
2. Понятие «двигательных представлений» и их состав.
3. Автоматизация двигательного действия.
4. Этапность формирования двигательного навыка.
5. Технические средства обучения и тренажеры.
6. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.
7. Типы комбинаций: учебные, классификационные.
8. Структура тренировочного процесса.
9. Периодизация подготовки.

10. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
11. Моделирование соревновательной подготовки.
12. Классификация типов телосложения.
13. Методические особенности специализированного отбора.
14. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
15. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
16. Методика воздействия занятий оздоровительным фитнесом на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
17. Влияние занятий фитнесом на двигательные-координационные способности занимающихся.
18. Характеристика программ, направленных на развитие гибкости в фитнесе.
19. Развитие скоростно-силовых способностей занимающихся фитнесом на примере кроссфита, тайбо и других программ.
20. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки гимнасток высокой квалификации.
21. Классификация соревнований.
22. Положение соревнований.
23. Основные направления научных исследований и научного обеспечения оздоровительного фитнеса.
24. Современные методы исследований в фитнесе.

Содержание экзаменационных требований для студентов в VI курса 8 семестра очной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Технические средства обучения и тренажеры.
2. Основные принципы составления индивидуальных классификационных (соревновательных) комбинаций.

3. Типы комбинаций: учебные, классификационные в спортивной аэробике, спортивной йоге.
4. Структура тренировочного процесса в спортивной аэробике.
5. Периодизация подготовки в спортивной аэробике.
6. Понятие «макроцикла», «мезоцикла», «микроцикла» тренировки.
7. Моделирование соревновательной подготовки в спортивной аэробике.
8. Классификация типов телосложения: мышечный, торакальный и астеничный типы.
 9. Особенности телосложения девочек, и мальчиков, начинающих спортивной аэробикой.
 10. Методические особенности специализированного отбора.
 11. Определение понятий «общая физическая подготовка» (ОФП) и «специальная физическая подготовка» (СФП), их основные цели и задачи.
 12. Основные задачи и средства специальной физической подготовки высококвалифицированных спортсменов.
 13. Методика воздействия средствами функционального тренинга на осанку, гибкость, массу тела, компоненты телосложения занимающихся.
 14. Двигательно-координационные способности занимающихся спортивными видами аэробики и спортивной йогой.
 15. Развитие гибкости в спортивной йоге.
 16. Развитие скоростно-силовых способностей в спортивной аэробике.
 17. Роль соревнований как фактора совершенствования на различных этапах подготовки спортсменов высокой квалификации.
 18. Классификация соревнований.
 19. Положение соревнований.
 20. Основные направления научных исследований и научного обеспечения в спортивных видах аэробики.
 21. Современные методы исследований в оздоровительных направлениях фитнеса.
 22. Самооценка психоэмоционального состояния спортсмена.
 23. Виды психологической подготовки в спортивной аэробике.
 24. Приемы идеомоторного воспроизведения упражнений.
 25. Приемы аутогенной тренировки.
 26. Психорегулирующая тренировка.
 27. Темперамент, его разновидности. Темперамент спортсменов в различных видах спортивной аэробики и спортивной йоги.
 28. Основные методы психодиагностики в спортивных направлениях аэробики.

29. Методы психической саморегуляции в оздоровительных направлениях фитнеса.
30. Ведение документов планирования персональных тренировок в оздоровительном фитнесе.
31. Проведение централизованных сборов спортсменов высокой квалификации.
32. Тренеры-инструкторы и их функции.
33. Питание при занятиях оздоровительным фитнесом с целью похудения.
34. Рацион и режим питания спортсменов.
35. Регуляция массы тела за счет сбалансированного питания.
36. Основные направления научных исследований в фитнесе.
37. Типичные задачи исследования в оздоровительном фитнесе.
38. Основные методы исследования в фитнесе.
39. Бригадный метод научного обеспечения в спортивных направлениях аэробики.
40. Медицинский контроль в спортивно-оздоровительных центрах и фитнес-клубах.
41. Особенности тренировки с отягощением веса собственного тела.
42. Назначение и методика углубленных и этапных обследований в спортивной аэробике.
43. Комплексные методы инструментальных исследований в фитнесе.
44. Методы исследования физических качеств занимающихся фитнесом.
45. Методы исследования функционального состояния занимающихся фитнесом.
46. Правила обеспечения безопасности занятий в тренажерном зале.
47. Основные причины травматизма при занятиях фитнесом.
48. Фактор психологической подготовки в спортивных направлениях аэробики.
49. Методы психической саморегуляции на занятиях йогой.
50. Принципы подготовки спортсменов высокой квалификации.
51. Педагогический эксперимент и его методика.
52. Математическая статистика как метод исследования.
53. Анкетирование и опросы как метод исследования.
54. Метод видеорегистрации движений.
55. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.

Шкала итоговых оценок успеваемости в зависимости от набранных баллов по дисциплинам, завершающимся экзаменом

Набранные баллы	51–60	61–67	68–84	85–93	94–100
Оценка по 5-балльной шкале	2	3	4	5	
Оценка по шкале ECTS	F	D	C	B	A
	неудовлетворительно	удовлетворительно	Хорошо	очень хорошо	отлично

С целью стимулирования учебной деятельности, творческой активности и самостоятельной работы студентов на протяжении всего периода изучения дисциплины, обеспечения систематической аттестации всех видов учебной работы используют балльную систему контроля качества обучения.

Выпускную квалификационную работы выполняют на актуальные в фитнесе темы, которые должны носить творческий, исследовательский, по возможности экспериментальный характер.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении курса, а также дает возможность для балльно-рейтинговой оценки успеваемости студента (р. 4 по каждому году обучения).

Применяемые формы текущего контроля:

- индивидуальный или групповой устный опрос;
- проверка выполнения практических заданий;
- проведение лабораторных работ;
- проведение контрольных занятий/тренировок;
- проведение контрольных испытаний;
- расчетно-графические работы
- компьютерное или письменное тестирование;

- контроль самостоятельной работы студентов в форме судейства соревнований;

- контроль этапов выполнения курсовой и выпускной квалификационной работ.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце года и может завершать изучение как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формами промежуточной аттестации являются экзамен, курсовая работа, апробация ВКР.

Контрольные вопросы и задания для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины, а также для контроля самостоятельной работы обучающегося по отдельным разделам дисциплины, темы курсовых и выпускных квалификационных работ указаны в четвертом разделе программы (Структура и содержание дисциплины) для каждого года обучения.

Примерные темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса

1. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие физических качеств и координационных способностей детей в возрасте 7-9 лет.
2. Влияние фитнес-программы «BODY-BARRES» на развитие силы и гибкости у женщин 25-35 лет.
3. Влияние танцевальной йоги на развитие физических качеств у женщин среднего возраста.
4. Специальная координационная подготовка детей младшего школьного возраста средствами оздоровительной гимнастики.
5. Применение фитнес-гимнастики на занятиях физической культурой в условиях школы (колледжа).

6. Методика исправления осанки средствами фитнес-гимнастики у детей младшего школьного возраста.
7. Специальная силовая подготовка средствами фитнес-гимнастики у подростков.
8. Анализ популярности фитнес-программ на современном этапе.
9. Влияние занятий по методу Пилатеса на здоровье и физическое развитие женщин первого периода зрелого возраста.
10. Влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние женщин.
11. Влияние занятий на специальных платформах с целью воспитания функции равновесия.
12. Особенности воспитания гибкости у спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой на начальном этапе подготовки.
13. Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности спортсменок высшей квалификации.
14. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира по спортивной аэробике.
15. Модельные характеристики трудности индивидуальных, парных, групповых композиций, как фактор планирования технической подготовленности в спортивной аэробике.
16. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд по фитнес-аэробике.
17. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
18. Определение отношений в системе тренер - спортсмен и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность спортсменов высокой квалификации.
19. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной аэробике.
20. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности гимнасток высокой квалификации и спортивным результатом.

21. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных (групповых) упражнений в соревновательном периоде у гимнасток высокой спортивной квалификации в спортивной аэробике.
22. Исследование параметров соревновательных нагрузок у спортсменов высокой квалификации (на примере фитнес-аэробики).
23. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности спортсменов высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
24. Методика оценки уровня физической подготовленности юных спортсменок 11-12 лет (на примере спортивной аэробики или фитнес-аэробики).
25. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности, специализирующихся по спортивной аэробике.
26. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных спортсменок в спортивной аэробике.
27. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших гимнасток мира в спортивной аэробике.
28. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток в спортивной аэробике.
29. Плиометрический метод развития быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в фитнес-аэробике.
30. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной аэробики).
31. Основные тенденции развития научных исследований в фитнесе.
32. Методика обучения упражнениям классической аэробики.
33. Использование фитбола в системе классической хореографии.
34. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в ансамблевых (групповых) композициях в фитнес-аэробике.
35. Факторы эффективности обучения гимнасток акробатическим элементам в спортивной аэробике.
36. Социальное значение развития йоги в России.

37. Методы достижения целевой частоты сердечных сокращений на занятиях оздоровительным фитнесом в формате групповых программ.
38. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника.
39. Специфика круговой тренировки в оздоровительном фитнесе.
40. Варианты интервальных тренировок комплексного развития силы и выносливости.
41. Оздоровительная ходьба и бег в системе кардиотренировок.
42. Фитнес-программы и руководство занятиями.
43. Двигательная активность и ее влияние на индекс массы тела.

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

а) Основная литература:

1. Афтимичук О.Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: (Учебное пособие): / О.Е. Афтимичук. – Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: Ch.: «Valinex» SA, 2011. – 310 с.
2. Лисицкая Т. С. Добро пожаловать в фитнес-клуб! / Т.С. Лисицкая — М. : Издательский центр «Академия», 2008. ... © Лисицкая Т. С., 2008 - 104 с.
3. Лисицкая Т. Велоаэробика. Учебное пособие для студентов / Т. Лисицкая, А. Голенко - М.: Советский спорт. – 2011- 144 с.
4. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Т. З. Бекля. – К.: Олимпийская литература. – 2012. – 724 с.
5. Патерсен Дж. Система физических упражнений Пилатеса при дефектах осанки и последствий заболеваний и травм / Дж. Патерсен – М.: Издательство Бином. – 2012. – 480 с.
6. Старение и двигательная активность. Под ред. С. Д. Джоунс, Д. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012. – 440 с.

б) Дополнительная литература:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006.- 304
2. Лисицкая Т.С. Аэробика. Теория и методика. Том 1/ Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 230 с.
3. Лисицкая Т.С. Аэробика. Частные методики. Том 2 / Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. М.:ФАР. – М. 2002. – 218 с.
4. Старение и двигательная активность / под ред. С Д. Джоунк, Д.Дж. Роуз. – К.: Олимп. Лит., 2012 – 440 с.

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

1. vfrg2016@mail.ru

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

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

Общесистемные программные средства		
1.	Microsoft Windows	Семейство операционных систем. Предназначены для решения общетехнологических задач. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС Университета в соответствии с приказом Минспорта России от 08 сентября 2017 года № 796.
Прикладные программные средства		
2.	Microsoft Office Standard, Microsoft Office Pro	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	Редактор текстовый,
	-Microsoft Excel	Редактор табличный,
	-Microsoft PowerPoint	Редактор деловой графики и презентаций

	-Microsoft Outlook	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.

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС www.biblioclub.ru
- Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС www.rucont.ru
- Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ www.rsl.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

7.2. Два специализированных зала для фитнеса и аэробики.

7.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий

DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.

Видеопрезентер ELMOHV 110XG – 2006 г.

Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.

Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.

Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.

Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.

Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.

Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.

Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.

Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.

Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.

Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.

Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.

Принтер HP DJ890 C – 1999 г.

Сканер EPSON 2480 – 2005 г.

Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

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

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

Плеер DVD BBK – 2007 г.

Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.

Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.

Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.

Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.

Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.

Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

7.4. Спортивный инвентарь

Комплект фитнес оборудования: фитболы 20 штук; бодибары – 20 штук; эспандеры (круглые) 20 штук; эспандеры – резиновые ленты – 15 штук); степ-платформы – 20 штук; гантели – 10 пар; балансировочные платформы – 2 штуки; «русские ремни» - 10 штук; станок хореографический – 2 шт.; скакалки – 20 штук.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

II. ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ 1 курс

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:	
	1. Введение в дисциплину. Предмет «Фитнес и аэробика»	5
	2. История фитнеса.	5
	3. Тенденции и перспективы развития фитнеса на современном этапе.	5

	4. Достижения национальных команд по аэробной гимнастике на международной арене..	5
	5. Рейтинг наиболее популярных программ по фитнесу	3
	6. Характеристика разновидностей фитнес-программ	2
	7. Составляющие здорового образа жизни. Роль фитнеса.	5
2	Тестирование знаний по теме: 1. История аэробики и фитнес-гимнастики. 2. Терминология аэробики и фитнес-гимнастики.	5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям упражнения с малым оборудованием. 2. Составление учебной комбинации групповых упражнений. 3. Правила обеспечения безопасности обучения и предупреждения травматизма в фитнесе 4. Контроль методических навыков проведения комбинаций в основной части урока	5 5 5 5
4	Написание и защита реферата на тему: История фитнеса.	10
	Экзамен	30
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:	
	1. Техника упражнений с малым оборудованием и на тренажерах	5
	2. Теоретические основы системы Пилатеса.	
	3. Цели, задачи, основные принципы обучения упражнениям силовой направленности с отягощением веса собственного тела.	5
1	4. Упражнения на растягивание. Йога.	5
		5
2	Тестирование знаний по теме: 1. Техника упражнений с малым оборудованием.	10
3	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Контроль методических навыков обучения базовым двигательным действиям в классической и степ-аэробике. 2. Составление учебных комбинаций в групповых упражнениях	15

		15
4	Написание и защита реферата на тему: «Техника физических упражнений как объект изучения и предмет обучения в фитнесе».	10
	Экзамен	30
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика гимнастика)** для обучающихся института спорта и физического воспитания **3 курса, 15 группы** направления подготовки **Физическая культура, направленности (профилю) очной формы обучения**

I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:	5
	1. Биомеханические основы техники силовых упражнений	
	2. Структура и классификация хатха-йоги	
	3. Методика проведения групповых занятий силовой направленности.	

	<p>4. Круговая тренировка в оздоровительном фитнесе.</p> <p>5. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике.</p> <p>Боди балет в оздоровительном фитнесе</p> <p>6. Двигательные ошибки и работа над ними.</p> <p>7. Специальная техническая подготовка в спортивной аэробике</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2	<p>Тестирование знаний по теме:</p> <p>1. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике.</p> <p>2. Методы проведения групповых занятий в оздоровительном фитнесе</p>	<p>5</p> <p>10</p>
3	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Выполнение основных структурных групп в спортивной аэробике.</p> <p>2. Методика обучения упражнениям танцевальных видов аэробики.</p> <p>3. Техника выполнения упражнений на силовых тренажерах.</p> <p>4. Анализ двигательных ошибок при работе на кардиотренажерах.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Написание и защита реферата на тему (по выбору):</p> <p>«Хореографическая подготовка в «спортивной аэробике»</p> <p>«Боди балет в оздоровительном фитнесе»</p>	<p>10</p>

	Экзамен	20
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	

выражение оценки	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

I ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Выступления на семинарских занятиях по темам:	
	1. Приемы и ТСО функциональным гимнастическим упражнениям.	5
	2. Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике.	5
	3. Общая и специальная физическая и функциональная подготовка.	5
	4. Принципы и структура тренировочного процесса в спортивных видах аэробики.	5
	5. Соревнования как вид деятельности и их классификация.	5
	6. Организационные основы проведения соревнований.	5
	7. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе.	5

2	Тестирование знаний по теме: Научно-исследовательская работа в фитнесе Написание выпускной квалификационной работы по направлению оздоровительного фитнеса или спортивных направлений в аэробике.	5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Постановка показательного номера, флешмоба. 2. Разработка батареи тестов и контрольных нормативов для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой 3. Разработка типовых недельных микроциклов. 4. Составление и проведение комплекса СФП для спортсменов различной квалификации 5. Разработка положения о соревнованиях.	5 5 5 5 5
4	Написание и защита реферата на тему: «Проблема и критерии спортивной одаренности в спортивной аэробике».	10
	Экзамен	20
	Итого	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные 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 гимнастики

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц, 1692 часа

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

Цель освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (АЭРОБИКА И ФИТНЕС-ГИМНАСТИКА)»** – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 - "Физическая культура" для профессиональной подготовки по дальнейшему развитию фитнеса с целью формирования и поддержания физического и нравственного здоровья различных групп населения; владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки в спорте, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в спортивной аэробике, фитнес-аэробике и спортивной йоге в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), средних специальных учебных заведениях, умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации. Дисциплина (модуль) **«Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»** реализуется на русском языке.

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

- В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:
 - способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методике физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
 - способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
 - способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
 - способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
 - способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
 - способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
 - способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
 - способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);

- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 164 часов, самостоятельная работа студентов – 1159 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (аэробика и фитнес-гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего:306 часов (5,5 зачетных единиц)	1	18	90	90			
1.	Раздел 1. (1,25 зачетных единиц – 45 часов «Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения. Введение в дисциплину. Понятие «фитнес, аэробика, велнес.		4	16	25			

2	Раздел 2. (1 зачетная единица - 36 часов) «История развития фитнеса и аэробики. Разновидности оздоровительного фитнеса»		4	18	14		
3	Раздел 3. (1,25 зачетных единиц – 45 часов) . «Принципы оздоровительной тренировки»		4	22	19		
4	Раздел 4. (1 зачетная единица –36 часов . Фитнес- гимнастика и аэробика для дошкольников, школьников, студентов		2	18	16		
5	Раздел 5. (1 зачетная единица – 36 часов) «Обучение упражнениям»		4	16	16		
I курс	Всего:324 часов (6 зачетных единиц)	2	18	54	135	9	
6	Раздел 6. (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Основы методики тренировки в спортивно-оздоровительном фитнесе»		2	6	10		
7	Раздел 7. (0,5 зачетных единиц – 18 часов «Материально-техническое обеспечение занятий аэробикой и фитнес-гимнастикой»		2	8	8		
8	Раздел 8. (1 зачетная единица 36 часов) «Соревнования и показательные выступления»		2	10	24		

9	Раздел 9. (1 зачетная единица – 36 часов) «Система обеспечения занятий спортивно-оздоровительной аэробикой»		4	10	22		
10	Раздел 10. (1 зачетная единица – 36 часов) «Состав и композиция соревновательных упражнений по спортивной аэробике»		4	10	22		
11	Раздел 11. (1зачетная единица – 36 часов) «Основы научно-исследовательской деятельности»		4	10	22		
12	Раздел 12. (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: 630 часов (11,5 зачетных единиц)			36	144	225	9	
II курс	Всего:171 часа (4 зачетных единиц)	3	18	72	54		
13	Раздел 13. (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы методики оздоровительной тренировки в аэробике и фитнес-гимнастике»		4	18	14		
14	Раздел 14. (1 зачетная единица – 36 часов) «Материально-техническое обеспечение занятий фитнесом»		6	18	12		

15	Раздел 15(1 Зачетная единица – 36 часов . Общие основы фитнеса как вида оздоровительно-спортивной деятельности населения		4	18	14		
16	Раздел 16. (1 Зачетная единица - 36 часов) Аэробика и фитнес-гимнастика для дошкольников, школьников, студентов		4	18	14		
II курс	Всего:171 час (5,5 зачетных единиц)	4	14	72	103	9	Экзамен
17	Раздел 17. (1 зачетная единица - 36 часов). Биомеханические основы техники фитнес-упражнений		4	12	20		
18	Раздел 18. (0,75 зачетных единиц – 27 часов) Структура и классификация упражнений фитнес-гимнастики		2	12	13		
19	Раздел 19. (1,75 зачетных единиц - 63 часа) «Групповые программы на силу, гибкость, ловкость, равновесие»		4	28	31		
20	Раздел 20. (1 зачетная единица – 36 часов) «Обучение фитнес-упражнениям»		4	20	12		

21	Раздел 21. (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	
III курс	Всего:135 часов (3,5 зачетных единиц)	5	18	58	50		
22	Раздел 22 (0,5 зачетная единица - 18 часов) «Музыка как компонент обучения и создания положительного эмоционального фона в фитнесе»		4	14			
23	Раздел 23. (1 зачетная единица - 36 часов) Специальная техническая подготовка в спортивных видах аэробики		4	14	18		
24	Раздел 24 (1 зачетная единица – 36 часов). «Хореографическая подготовка»		8	16	12		
25	Раздел 25. (1 зачетная единица – 36 часов). «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки в спортивной аэробике»		2	14	20		
III курс	Всего:180 часа (5 зачетных единиц)	6	18	58	95	9	Экзамен
26	Раздел 26 (1 зачетных единицы – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в современном пятиборье»		4	10	22		
27	Раздел 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Состав, структура и композиция комбинаций в спортивной аэробике»		6	18	12		

28	Раздел 28 . (1 зачетная единица - 36 часов) «Основы теории и методики отбора в спортивной аэробике»		4	20	12		
29	Раздел 29 . (1 зачетная единица - 36 часов). «Общая, специальная физическая и функциональная подготовка в спортивных видах аэробики»		4	10	22		
30	Раздел 30. (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Всего за III курс: 315 часов (8,5 зачетных единиц)			36	116	145	9	
IV курс	Всего:198 часов (4,25 зачетных единиц)	7	18	62	73		
31	Раздел 31. (1 зачетная единица - 36 часов). «Управление подготовкой спортсменов»		4	14	18		
32	Раздел 32. (0,75 зачетная единица - 27 часов). Особенности периодизации тренировочного процесса в различных видах аэробики спортивной направленности. Управление нагрузкой		4	10	13		
33	Раздел 33. (1 зачетная единица - 36 часов). Соревнования и показательные выступления		4	18	14		
34	Раздел 34. (1 зачетная единица - 36 часов). Моделирование соревновательной деятельности		2	10	24		

35	Раздел 35. (0,5 зачетных единиц, 18 часов) Основы научно-исследовательской деятельности. Цели, задачи и проблематика научных исследований в фитнесе		4	10	4		
IV курс	Всего:207 часа (4,25 зачетных единиц)	8	18	58	68	9	Экзамен
36	Раздел 36. (0,5 зачетная единица – 18 часов). (0,5 зачетных единицы - 18 часов). «Профессионально-педагогическая деятельность персонального тренера по фитнесу			8	10		
37	Раздел 37. (0,5 зачетных единиц – 18 часов.) Организация соревновательной деятельности		6	12	9		
38	Раздел 38. (0,5 зачетных единиц – 18 часов.) Организация соревновательной деятельности		6	10	2		
39	Раздел 39 (0,75 зачетных единиц, 27 часов) Современные методы исследований		6	14	7		
40	Модуль 40 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			14	13		
41	Раздел 41. «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса» Всего 47 з.е. 1692 часа				27	9	Экзамен

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (спортивная
акробатика)»**

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»
Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

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
Теории и методики гимнастики
(наименование)
Протокол № 16 от «13» апреля 2016 г.

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

Составитель:

Попов Юрий Алексеевич, к.п.н., профессор кафедры ТиМ гимнастики
Козлов Валерий Владимирович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»** является – обеспечение освоения учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов, при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области спортивной акробатики.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные спортивной акробатике.

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 и ускоренная формы обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	4
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы и методы обучения в акробатике; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требования стандартов спортивной подготовки в спортивной акробатике к проведению занятий с данным контингентом. 	4	6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по спортивной акробатике. 	4	6
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения в спортивной акробатике; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки акробатов; – требования стандартов спортивной подготовки в спортивной акробатике к проведению занятий с данным контингентом. 	6	8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; 	6	8

	– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.		
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики физической культуры и спорта; – принципы и методы обучения; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; – требования стандартов спортивной подготовки в спортивной акробатике.	7	9
	<i>Уметь:</i> – применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта; – разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной акробатике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.	7	9
ОПК-6	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами акробатики; – принципы построения занятий по акробатике	1	1
	оздоровительной направленности; – факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в спортивной акробатике; – особенности протекания восстановления при занятиях спортивной акробатикой.	1	1
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах акробатического многоборья; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в акробатике.	8	10
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе акробатов	8	10
ОПК-8	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по спортивной акробатике; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам акробатического многоборья; – основные требования к оборудованию мест соревнований.	1	1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по спортивной акробатике; – документы планирования и проведения соревнований; особенности организации и проведения соревнований	3	5

	различного уровня;		
	– обязанности организаторов и судей; – основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований	3	5
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	3	5
ОПК-11	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в спортивной акробатике; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2	4
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1	2
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований	4	6
	<i>Уметь:</i> применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований; – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4	4
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	6	8
ПК-8	<i>Знать:</i> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1	3
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по спортивной гимнастике знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.	1	3

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в спортивной акробатике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в спортивной акробатике; <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	1	2
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в спортивной акробатике</p> <ul style="list-style-type: none"> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5	7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции 	5	7
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – формирования мотивации к занятиям спортивной акробатикой 	8	10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивной акробатикой 	8	10
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – умением формировать мотивацию к занятиям спортивной акробатикой 	8	10
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся. 	6	8

ПК-11	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; – определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта; – анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; <p>использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике.</p>	6	8
	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в спортивной акробатике</p>	3	5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять обучающие программы по видам акробатического многоборья <p>составлять типовые недельные циклы подготовки по видам акробатического многоборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки акробатов</p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам акробатического многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства акробатов 	4	6
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> содержание и организацию педагогического контроля в спортивной акробатике; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена; 	7	9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> разрабатывать батареи тестов для различных видов <ul style="list-style-type: none"> – педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 	7	9
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными для спортивной акробатики технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию. 	7	9
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы теории и методики спортивной тренировки в спортивной акробатике; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в спортивной акробатике 	5	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; <p>в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические</p>	5	7

	действия		
ПК-15	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	7	9
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	7	9
ПК-26	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора экипировки	1	1
	<i>Уметь:</i> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбрать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги	1	1
	<i>Владеть:</i> - навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем	1	1
	<i>Знать:</i> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	4	6
	<i>Уметь:</i> составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования	4	6
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки	4	6
	ПК-28	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2
<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в спортивной гимнастике с использованием апробированных методик		2	4
<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в спортивной гимнастике.		2	4

ПК-30	Знать: – методологии исследовательской деятельности в спортивной акробатике.	4	6
	Уметь: – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6	8
	Владеть: – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8	10

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 572 часа, самостоятельная работа студентов – 944 часа.

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

Очное обучение

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
I курс	Всего:306 часов (8,5 зачетных единиц)	1	18	72	216		
1.1	Модуль 1 (1,25 зачетная единица – 45 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики»		4	8	33		

1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике»		4	8	60		
1.3	Модуль 3 (1,25 зачетная единица – 45 часов) «Терминология в спортивной акробатике»		4	22	19		
1.4	Модуль 4 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Тренировочное занятие в спортивной акробатике»		2	18	52		
1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Оздоровительная направленность акробатики»		4	16	52		
I курс	Всего:324 часа (9 зачетных единиц)	2	18	72	225	9	
1.6	Модуль 6 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники парных упражнений»		2	12	40		
1.7	Модуль 7 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники групповых упражнений»		2	12	58		
1.8	Модуль 8 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники упражнений на батуте»		2	12	40		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»		4	12	20		

1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на минитрампе»		4	12	20		
1.11	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике»		4	12	20		
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: 630 часов (18 зачетных единиц)			36	144	441	9	
II курс	Всего: 171 час (4,75 зачетных единиц)	3	18	72	81		
2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам женских акробатических видов»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам мужских акробатических видов»		6	18	12		
2.3	Модуль 15 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Программирование процесса обучения акробатов»		4	18	32		
2.4	Модуль 16 (1,25 зачетная единица – 45 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	23		
II курс	Всего: 171 час (4,75 зачетных единиц)	4	14	72	76	9	

2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		
2.6	Модуль 18 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Применение технических средств в тренировке акробатов»		2	12	4		
2.7	Модуль 19 (1,25 зачетных единиц - 45 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике»		4	28	13		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в спортивной акробатике»		4	20	12		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)		4	32	144	157	9	
III курс	Всего:135 часов (3,75 зачетных единиц)	5	18	70	47		
3.1	Модуль 22 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Музыкальное сопровождение занятий»		4	14	9		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике»		4	14	18		
3.3	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки акробатов»		8	28			

3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов»		2	14	20		
III курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	6	18	70	83	9	
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в спортивной акробатике»		4	16	16		
3.6	Модуль 27 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов»		6	9	12		
3.7	Модуль 28 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов»		4	14	9		
3.8	Модуль 29 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	31	19		
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Всего за III курс: 315 часов (9 зачетных единиц)			36	140	130	9	
IV курс	Всего:198 часов (6 зачетных единиц)	7	18	72	108		Контрольная работа
4.1	Модуль 31 (1зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой акробатов»		4	10	22		
4.2	Модуль 32		4	10	40		

	(1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Прогнозирование спортивных результатов акробатов»						
4.3	Модуль 33 (1зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	12	20		
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности акробата»		2	10	24		
4.5	Модуль 35 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике»		4	10	40		
IV курс	Всего:207 часов (6 зачетных единиц)	8	18	72	108	9	
4.6	Модуль 36 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Рекреация акробатов»			14	40		
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	20	10		
4.8	Модуль 38 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Фармакология в спортивной акробатике»		6	10	38		
4.9	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		6	14	16		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица – 36 часов)				27	9	Экзамен

	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						
Всего за IV курс: 405 часов (11 зачетных единиц)		36	144	216	9		
Всего за курс: 1692 часа		140	572	944	36		

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

Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 220 часов, самостоятельная работа студентов – 1427 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
I курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	1 семестр	6	16	158		
1.1	Раздел 1 (1 зачетная единица – 36 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики»		4		32		
1.2	Раздел 2 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Терминология в спортивной акробатике»		2	4	23		
1.3	Раздел 3 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность акробатики»			4	14		

1.4	Раздел 4 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники парных упражнений»			4	14		
1.5	Раздел 5 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Основы техники групповых упражнений»			4	23		
1.6	Раздел 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»			2	34		
1.7	Раздел 7 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений на батуте»			2	16		
I курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	2 семестр	6	16	185	9	
1.8	Раздел 8 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники упражнений на минитрампе»		2	4	48		
1.9	Раздел 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники упражнений на двойном минитрампе»		2	4	48		
1.10	Раздел 10 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники пирамидковых упражнений»			4	50		
1.11	Раздел 11 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники акробатических прыжков»		2	4	48		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	

II курс	Всего: 190 часов (3 зачетные единицы)	3 семестр	6	16	68		
2.1.	Раздел 13 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике»		2	4	21		
2.2	Раздел 14 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Тренировочное занятие в спортивной акробатике»		2	4	21		
2.3	Раздел 15 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Методика обучения элементам женских акробатических видов»		2	4	21		
2.4	Раздел 16 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Методика обучения элементам мужских акробатических видов»			4	23		
II курс	Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)	4 семестр	6	16	221	9	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения акробатов»		2	4	66		
2.6	Раздел 18 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике»		2	4	66		
2.7	Раздел 19 (1,25 зачетных единиц – 45 часов) «Методики исследования в спортивной акробатике»			4	41		
2.8	Раздел 20 (1,75 зачетных единиц - 63 часа) «Организация и проведение соревнований»			4	59		
2.9	Раздел 21 «Семестровый экзамен для					9	Экзамен

	студентов второго курса»						
Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)			12	32	289	9	
III курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	5 семестр	6	16	122		
3.1	Раздел 22 (1,5 зачетные единицы -54 часа) «Применение технических средств в тренировке акробатов»		2	6	46		
3.2	Раздел 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов акробатов»		2	6	28		
3.3	Раздел 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике»		2	4	48		
III курс	Всего: 108 часов (3 зачетные единицы)	6 семестр	6	16	77	9	
3.4	Раздел 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки акробатов»		2	4	28		
3.5	Раздел 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	28		
3.6	Раздел 27 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов»		2	4	12		
3.7	Раздел 28 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Подготовка курсовой работы»			4	14		
3.8	Раздел 21 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»					9	Экзамен

Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)			12	32	199	9	
IV курс	Всего: 270 часов (8 зачетных единиц)	7-8 семестр	12	32	217	9	
4.1	Раздел 30 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике»		2	6	46		
4.2	Раздел 31 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов»		2	6	46		
4.3	Раздел 32 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов»		2	6	46		
4.4	Раздел 33 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		2	6	46		
4.5	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	8	60		
4.6	Раздел 35 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
Всего за IV курс: 270 часов (8 зачетных единиц)			12	32	217	9	
V курс	Всего: 432 часа (12 зачетных единиц)	9-10 семестр	12	32	379	9	
5.1	Раздел 36 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой акробатов»		2	4	66		
5.2	Раздел 37		2	4	66		

	(2 зачетные единицы – 72 часа) «Моделирование спортивной деятельности акробата»						
5.3	Раздел 38 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике»		2	4	66		
5.4	Раздел 39 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Апробация выпускной квалификационной работы»		2	4	66		
5.5	Раздел 40 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация акробатов»		2	4	30		
5.6	Раздел 41 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		2	4	30		
5.7	Раздел 42 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в спортивной акробатике»			4	32		
5.8	Раздел 43 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	32		
5.9	Раздел 44 «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»					9	Экзамен
Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	
Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)			38	220	1427	45	

Ускоренное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа студентов – 1480 часов.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
I курс	Всего:150 часов (6 зачетных единиц)	1 семестр	6	16	194		
1.1	Раздел 1 Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики» (1 зачетная единица – 36 часов)		2	4	30		
1.2	Раздел 2 (1 зачетная единица – 36 часов) «Терминология в спортивной акробатике»		2	2	32		
1.3	Раздел 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Оздоровительная направленность акробатики»		2	2	32		
1.4	Раздел 4 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники парных упражнений»			2	16		
1.5	Раздел 5 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники групповых упражнений»			2	34		
1.6	Раздел 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений»			2	34		

1.7	Раздел 7 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники упражнений на батуте»			2	16		
I курс	Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)	2 семестр	6	16	257	9	
1.8	Раздел 8 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники на минитрампе»			2	70		
1.9	Раздел 9 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники упражнений на двойном минитрампе»			2	70		
1.10	Раздел 10 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники пирамидковых упражнений»			2	70		
1.11	Раздел 11 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники акробатических прыжков»		2	2	68		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	
II курс	Всего: 212 часов (6 зачетных единиц)	3 семестр	6	12	194		
2.1.	Раздел 13 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике»		2	4	66		
2.2	Раздел 14 ((2 зачетные единицы - 72 часа) «Тренировочное занятие в спортивной акробатике»		2	4	66		

2.3	Раздел 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам женских акробатических видов»		2	4	30		
2.4	Раздел 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика обучения элементам мужских акробатических видов»			4	32		
II курс	Всего: 220 часов (6 зачетных единиц)	4 семестр	6	20	185	9	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения акробатов»		2	4	66		
2.6	Раздел 18 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике»		2	4	66		
2.7	Раздел 19 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методики исследования в спортивной акробатике»		2	6	28		
2.8	Раздел 20 (1 зачетная единица – 36 часов) «Организация и проведение соревнований»			6	30		
2.9	Раздел 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»					9	Экзамен
Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	
III курс	Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)	5 семестр	6	16	122		
3.1	Раздел 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Применение технических средств в тренировке акробатов»		2	6	28		
3.2	Раздел 23 (1 зачетная единица - 36 часов)		2	6	28		

	«Прогнозирование спортивных результатов акробатов»						
3.3	Раздел 24 (1 зачетная единица - 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике»		2	4	30		
III курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	6 семестр	6	16	185	9	
3.4	Раздел 25 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды подготовки акробатов»		2	6	66		
3.5	Раздел 26 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	66		
3.6	Раздел 27 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов»		2	4	30		
3.7	Раздел 28 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Подготовка курсовой работы»			2	70		
3.8	Раздел 29 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»					9	Экзамен
Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
IV курс	Всего: 396 часов (11 зачетных единиц)	7 семестр	12	32	343		
4.1	Раздел 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Музыкальное сопровождение в акробатике»		2	2	32		
4.2	Раздел 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая		2	2	32		

	деятельность тренера по спортивной акробатике»						
4.3	Раздел 32 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Система восстановительных мероприятий после повышенных нагрузок»		2	2	68		
4.4	Раздел 33 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов»			2	70		
4.5	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой акробатов»			2	70		
4.6	Раздел 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологическое обеспечение занятий акробатикой»			2	34		
4.7	Раздел 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»		2	2	68		
4.8	Раздел 37 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	
Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)				176	1480	36	

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

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

справке по дисциплине (модулю) (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса

1. Характеристика акробатики как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение акробатики.
3. Место акробатики и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта(батут).
4. Система управления развитием акробатикой в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию акробатики Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по спортивной акробатике РФ: задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием акробатики в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение спортивной акробатики.
10. Этапы развития спортивной акробатики в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по акробатике в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных акробатов на чемпионатах мира и Олимпийских играх(батут).
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты акробатики нашей страны.
14. Изменения в программе акробатики и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.

15. Состояние акробатики в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация для проведения соревнований по акробатике.
17. Организация проведения разминки перед соревнованием
18. Оборудование для проведения соревнований по спортивной акробатике.
19. Требования к опорному прыжку.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по акробатике в парно-групповых видах.
21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по акробатике в прыжках на акробатической дорожке.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения соревнований по акробатике.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе акробатов.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий акробатикой.
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в акробатике.
26. Классификация технических действий в акробатике.
27. Характеристика упражнений в видах акробатики.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в акробатике и её видах.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по акробатике.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к раздевалкам.
32. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в акробатике оборудованием и инвентарем.

33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе акробатов.

34. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.

35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в акробатике оборудованием и инвентарем.

36. Санитарно-гигиенические нормы к душевым.

37. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по акробатике.

38. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе акробатов на занятиях по прыжкам на батуте.

39. Санитарно-гигиенические нормы и требования к хореографическому залу.

40. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для хореографии.

41. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе акробатов на занятиях по хореографии.

42. Основные элементы содержания занятий по спортивной акробатике.

43. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий видами акробатики и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

44. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в спортивной акробатике.

45. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

46. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.

47. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

48. Основы разностороннего развития занимающихся средствами акробатики.

49. Принципы построения занятий по акробатике оздоровительной направленности.

50. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.

51. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий акробатикой на организм спортсменов

52. Классификация акробатических упражнений.

53. Характеристика выполнения силовых статических движений.

54. Особенности упражнений на минитрампе.

55. Техника выполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты.

56. Основы техники полетных движений.

57. Техника силовых упражнений.

58. Техника маховых упражнений.

59. Особенности техники бега при выполнении разбега.

60. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.

61. Значение УИРС в подготовке бакалавров по акробатике в ИФК.

62. Методология научной деятельности.

63. Наиболее распространенные схемы исследований в спортивной акробатике.

64. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в акробатике.

Содержание экзаменационных требований для студентов 2 курса

1. Предмет и задачи обучения в спортивной акробатике.
2. Применение дидактических принципов при обучении в акробатике
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в акробатике.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам акробатики от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в видах акробатики.
7. Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по акробатике
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по спортивной акробатике

18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по акробатике.

19. Техника безопасности при проведении соревнований по парно-групповой акробатике.

20. Техника безопасности при проведении соревнований по прыжковой акробатике.

21. Техника безопасности при проведении соревнований (дети).

22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по акробатике.

23. Главная судейская коллегия соревнований по спортивной акробатике и ее функции.

24. Организация и проведение соревнований по парно-групповой акробатике.

25. Организация и проведение соревнований по прыжковой акробатике.

26. Организация и проведение соревнований по акробатике (дети).

27. Организация и проведение соревнований по СФП.

28. Сценарий открытия и закрытия соревнований.

29. Содержание отчета о соревнованиях.

30. Содержание и формы воспитательной работы с юными акробатами.

31. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

32. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.

33. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по акробатике в группах начальной подготовки.

34. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.

35. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

36. Использование технических средств при подготовке в различных видах акробатики.

37. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося акробатикой.

38. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в акробатике на организм спортсменов.

39. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

40. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.

41. Проявление силы в видах спортивной акробатики.

42. Проявление быстроты в видах спортивной акробатики.

43. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.

44. Энергетическое обеспечение выносливости.

45. Проявление выносливости в видах спортивной акробатики.

46. Факторы, определяющие гибкость.

47. Измерение гибкости.

48. Активная и пассивная гибкость.

49. Проявление гибкости в видах спортивной акробатики.

50. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

51. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического

равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

52. Координационные способности в акробатике.

53. Ведущие ощущения и восприятия в видах спортивной акробатики: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

54. Двигательные представления (идеомоторика) акробата.

55. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.

56. Характер мыслительных задач.

57. Эмоциональные процессы и состояния.

58. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

59. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

60. Виды и качественные особенности волевых усилий. Особенности процессов реагирования.

61. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

62. Ориентирование в соревновательных ситуациях в акробатике.

63. Характеристика основных методов исследования, используемых в акробатике.

64. Особенности организации и проведения НИР в акробатике.

65. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

66. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.

67. Применение апробированных методик проведения научных исследований в акробатике.

68. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.

69. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

70. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

Содержание экзаменационных требований для студентов 3 курса

1. Значение музыкального сопровождения при проведении хореографии у акробатов.

2. Значение музыкального сопровождения при проведении хореографии в упражнениях на ковре.

3. Техническое мастерство в акробатике.

4. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.

5. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники упражнений с применением тренажерных устройств.

6. Ходьба различными видами; упражнения для укрепления осанки, совершенствования телом.

7. Специально-подготовительные упражнения на минитрампе.

8. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.

9. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники прыжковых упражнений.

10. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.

11. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки акробатов.

12. Характеристика и применение словесных методов в тренировке акробатов.

13. Специфика применения наглядных методов при обучении видам спортивной акробатики.

14. Методы овладения техникой упражнений на батуте .

15. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.

16. Цели и задачи физической подготовки в акробатике.

17. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.

18. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в акробатике. Содержание и особенности физической подготовки.

19. Роль и значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.

20. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий видами акробатического многоборья.

21. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

22. Особенности применения средств и методов технической подготовки в различных видах акробатики, применение технических средств и специальной аппаратуры.

23. Цель и задачи психологической подготовки в акробатике и её видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.

24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

25. Применение средств и методов психологической подготовки в видах акробатики.

26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в спортивной акробатике.

27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции с учетом специфики видов акробатики.

28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.

29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики спортивной акробатики; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии гимнастики в стране и мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.

32. Значение и виды соревнований в акробатике.

33. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в видах акробатики.

34. Характеристика тренировочных нагрузок в акробатике.

35. Основные пути отбора в спортивной акробатике.

36. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах ДЮСШ по акробатике.

37. Значение и виды соревнований в спортивной акробатике.

38. Структура соревновательной деятельности в спортивной акробатике и его видах.

39. Характеристика тренировочных нагрузок в акробатике.

40. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в видах акробатики и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

41. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

42. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

43. Основные пути отбора в акробатике.

44. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

45. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.

46. Определение предрасположенности к занятиям спортивной акробатикой.

47. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям спортивной акробатикой.

48. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в спортивной акробатике.

49. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки акробатов.

50. Принципы и методы обучения в спортивной акробатике.

51. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки акробатов.

52. Требования стандартов спортивной подготовки в акробатике к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

53. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки акробатов.

54. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в акробатике с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.

55. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам акробатики в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки акробатов.

56. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.

57. Логическое осмысление соревновательного упражнения: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).

58. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области спортивной акробатике.

59. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

60. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся

61. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

62. Значение музыкального сопровождения в акробатике.

Содержание экзаменационных требований студентов 4 курса

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в спортивной акробатике.
3. Учет тренировочный нагрузок по видам акробатического многоборья.
4. Виды контроля за состоянием акробатов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.

10. Применение актуальных для спортивной акробатики технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.

11. Значение и задачи планирования подготовки в спортивной акробатике..

12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

13. Четырехлетнее перспективное планирование акробатов старших разрядов.

14. Годовое планирование.

15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в акробатике с учетом их взаимовлияния.

16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.

19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.

20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в спортивной акробатике и в отдельных её видах.

21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в спортивной акробатике.

22. Динамика личных и командных результатов по спортивной акробатике и по отдельным его видам за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.

23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.

24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

25. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

26. Различная степень подготовленности спортсмена в отдельных видах многоборья («ведущие», «отстающие» виды).

27. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Требования стандарта спортивной подготовки в спортивной акробатике для этапа совершенствования спортивного мастерства.

29. Особенности организации и проведения занятий акробатикой на этапе совершенствования спортивного мастерства.

30. Организация и проведение занятий по СФП у акробатике на этапе совершенствования спортивного мастерства.

31. Интеграция тренировочного процесса в хореографии с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.

32. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по видам многоборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства .

33. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в спортивной акробатике.

34. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.

35. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших акробатов России и мира.

36. Характеристика спортивной деятельности в видах акробатики.

37. Требования к отдельным сторонам подготовки акробатов.

38. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами акробатики.

39. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в акробатике.

40. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки акробатов.

41. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.

42. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.

43. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.

44. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.

45. Основные положения применения восстановительных средств в спортивной акробатике.

46. Агитация и пропаганда

47. Рекреация акробатов.

48. Формирование мотивации к занятиям акробатикой.

49. Умение формировать мотивацию к занятиям спортивной акробатикой.

50. Структурные элементы общественного мнения.

51. Функции формирования общественного мнения о спортивной акробатике.

52. Создание имиджа спортивной акробатики как олимпийского вида спорта(батут).

53. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.

54. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.

55. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.

56. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

57. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в акробатике.

58. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной акробатике.

Примерная тематика курсовых работ для студентов 3 курса очной и ускоренной форм обучения и 4 курса заочной формы обучения

1. Прогнозирование спортивных достижений в спортивной акробатике.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки акробатов.

3. Модели соревновательной деятельности в спортивной акробатике.

4. Методики повышения уровня подготовленности акробатов.

5. Модельные характеристики спортсмена.

6. Планирование тренировочных нагрузок в видах многоборья и их взаимовлияние.

7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по спортивной акробатике.

8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем акробатики.

9. Инновации в методике обучения видам акробатики.

10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе акробатов.

11. Система фармакологической поддержки акробатов в тренировочном процессе и соревнованиях.

12. Рационализация питания спортсменов занимающихся спортивной акробатикой.

13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся спортивной акробатикой.

14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки.

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки акробатов.

Содержание экзаменационных требований для студентов 5 курса, заочной формы обучения

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

19. Организационное обеспечение занятий акробатикой.
20. Виды и этапность медико-биологических обследований в акробатике.
29. Изучение литературы как метод исследования в акробатике.
30. Методы исследования динамики акробатических упражнений.
31. Комплексные методы инструментальных исследований в акробатике.
32. Методы исследования физических качеств акробатов.
33. Методы исследования функционального состояния акробата.
34. Методы антропометрических исследований в акробатике.
35. Методы исследования процесса обучения в акробатике.
36. Методы исследования тренировочного процесса в акробатике
37. Методы учета и контроля тренировочных нагрузок акробата
38. Методы индивидуализации тренировочных нагрузок в акробатике.
39. Педагогический эксперимент и его методика.
40. Математическая статистика как метод исследования.
41. Анкетирование и опросы как метод исследования.
42. Метод видеорегистрации движений.
43. Современные методы компьютерной обработки данных исследования.
44. Компьютерная технология адаптивного обучения в спорте.
45. Комплексные методы обследования функционального состояния акробатов.
46. Этапность выполнения квалификационной работы.
47. Рабочая гипотеза и задачи исследования.
48. Проблема адекватности задачи и методов исследования.
49. Методика работы над текстом и оформлением ВКР.
50. Управление подготовкой акробатов.
51. Моделирование спортивной деятельности акробата.
52. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по

спортивной акробатике.

53. Требования к профессиональной подготовке тренера.

54. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

55. Классификация тренеров.

56. Оценка деятельности и личности тренера.

57. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по акробатике.

58. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки акробатов.

59. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных акробатов.

60. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по спортивной акробатике.

Примерная тематика выпускных квалификационных работ для студентов 4 курса очной и ускоренной форм обучения и студентов 5 курса заочной формы обучения

1 Анализ содержания соревновательных программ по фактору трудности акробатов высшей квалификации.

2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших акробатов мира.

3. Модельные характеристики трудности как фактор планирования технической подготовленности в спортивной акробатике.

4. Структурный анализ сильнейших команд по спортивной акробатике.

5. Психология общения коллектива акробатов с тренером.

7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность акробатов высокой квалификации.

8. Оценка надежности соревновательной деятельности акробатов, участников финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной акробатике.

9. Взаимосвязь между коэффициентом надежности соревновательной деятельности акробатов высокой квалификации и спортивным результатом.

10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) акробатов высшей квалификации.

11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения упражнений в соревновательном периоде у акробатов высокой квалификации.

12. Исследование параметров соревновательных нагрузок у акробатов высокой квалификации (на примере спортивной акробатики).

13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности акробатов высокой квалификации в ходе годового цикла подготовки.

14. Методика оценки уровня физической подготовленности юных акробатов 11-12 лет.

15. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студентов РГУФКСМиТ, специализирующихся в спортивной акробатике.

16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных акробатов.

17. Определение уровня спортивно-технического мастерства сильнейших акробатов мира.

18. Контроль за хореографической подготовленностью юных акробатов.

19. Влияние скорости мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в спортивной акробатике.

20. Спортивный отбор и ориентация в ДЮСШ (на примере спортивной акробатики).

21. Основные тенденции развития научных исследований в спортивной акробатике.

22. Прыжковая подготовка и подготовленность в спортивной акробатике.

23. Вращательная подготовка и подготовленность в спортивной акробатике.

24. Техническая оснащенность элементами различных групп трудности в композициях акробатов.

25. Факторы эффективности обучения акробатов сложным упражнениям.

26. Использование больших тренировочных и соревновательных нагрузок для достижения высоких спортивных результатов в спортивной акробатике.

27. Спортивный талант как фактор достижений высоких спортивных результатов в спортивной акробатике.

28. Социальное значение возникновения и развития спортивной акробатики как олимпийского вида спорта (батут).

29. Сужение спортивной специализации как путь достижения максимальных спортивных результатов в спортивной акробатике.

30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменов (на примере спортивной акробатики).

31. Этапы многолетней подготовки юных акробатов.

32. Содержание и формы воспитательной работы с юными акробатами.

33. Цель и задачи психологической подготовки в спортивной акробатике.

34. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки акробатов.

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

а) Основная литература:

1. Гимнастика: [сборник]. 1987 / [сост. В.М. Смолевский]. - М.: ФиС, 1987. - 111 с.: ил.
2. Гавердовский, Ю.К. Гимнастика: Лекции : [учеб.-метод. пособие] / Ю.К. Гавердовский, А.Б. Лагутин. - М.: Физ. культура, 2012. - 90 с.
3. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300 : рек. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры : в 2 т. - М.: Сов. спорт, 2014
4. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Гавердовский Юрий Константинович. - М.: Terra-спорт, 2002. - 508 с
5. Попов, Ю. А. Обучение базовым акробатическим прыжкам : методические рекомендации // Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2010. – 40 с.
6. Попов, Ю. А. Прыжки на батуте : начальное обучение : методические рекомендации / Ю. А. Попов. – М. : Физическая культура, 2010. – 36 с.

б) Дополнительная литература:

1. Спортивная гимнастика : мужчины и женщины : пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [прогр. разработ. Ю.К. Гавердовский [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с.: табл.
2. Спортивная гимнастика : учеб. для ин-тов физ. культуры: Доп. Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. - М.: ФиС, 1979. - 327 с.
3. Теория и методика спортивной гимнастики : пример. прогр. дисциплины федер. компонента цикла СД ГОС по специальности 032101 : рек. Умо по образованию / [под. общ. ред. Ю.К. Гавердовского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2005. - 111 с.: табл.

4. Теория и методика спортивной гимнастики [Электронный ресурс] : прогр. дисциплины специализации для слушателей, обучающихся по прогр. проф. переподгот. по специальности 032101.65 : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / подгот.: Гавердовский Ю.К., Лагутин А.Б. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)" ; Ин-т повышения квалификации и проф. переподгот. кадров. - М., 2012

5. Гимнастика и методика преподавания : учеб. для ин-тов физ. культуры: доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / под общ. ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1987. - 336 с.: ил

6. Спортивная гимнастика : мужчины и женщины : пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [прогр. разработ. Ю.К. Гавердовский [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2005. - 417 с.: табл.

7. Спортивная гимнастика : энцикл. : учеб. пособие для студентов высш. и сред. учеб. заведений, обучающихся по спец. 032101 И 050720 / Л.Я. Аркаев, В.М. Смоленский ; Федер. спорт. гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгруп". - М.: Анита пресс, 2006. - 378 с.: ил.

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

1. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

3. Инвентарь:

Комплект стандартных гимнастических снарядов:

- гимнастический ковер – 3 шт.;
- перекладина изменяющейся высоты – 3 шт.;
- брусья параллельные – 3 шт.;
- брусья разновысокие – 4 шт.;
- гимнастическое бревно (высокое) – 2 шт.;
- гимнастическое бревно напольное – 3 шт.;
- гимнастический козел – 4 шт.;
- гимнастический стол – 2 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 15 м – 1 шт.;
- акробатическая дорожка с рабочей частью 25 м – 2 шт.;
- гимнастические снаряды массового типа:
- гимнастические стенки (не менее 10 пролетов) – 3 шт.;
- гимнастические скамейки 4 м - 20 шт.;

- вертикальные канаты высотой 4 м – 3 шт;
- комплект на группу стандартной наполняемости мелкого гимнастического инвентаря: скакалки (короткие и длинная), палки, мячи малые, средние, набивные;
- видео-класс с комплектом проекционной аппаратуры.

Научная аппаратура:

Комплект аппаратуры для проведения индивидуальных измерений уровня физического состояния и подготовленности испытуемых: секундомеры, измерительная лента, становой и ручной динамометры, лента Абалакова, калипер, гониометр, напольные весы. Для проведения более точных исследований предполагается использование научной аппаратуры НИИ Спорта РГУФКСМиТ.

Оргтехника (год выпуска):

1. DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.
2. Видеопроектор ELMOHV 110XG – 2006 г.
3. Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
4. Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
5. Документ камера Toshiba TLP – 2003 г.
6. Компьютер офисный СП 1 – 2007 г.
7. Многофункциональное устройство Canon MF 5750 – 2007 г.
8. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556 – 2006 г.
9. Ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1536, 15.4" – 2007 г.
10. Ноутбук RB Voyager FT 6, Pentium III – 2002 г.
11. Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.
12. Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
13. Принтер Canon LPB-810 – 2001 г.
14. Принтер портативный HP DeskJet 350 – 2002 г.
15. Принтер HP DJ890 C – 1999 г.
16. Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
17. Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.

18. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
19. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
20. Плеер DVD ВВК – 2007 г.
21. Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
22. Сканер EPSON Perfection V10 Photo – 2007 г.
23. Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
24. Стационарный компьютер (монитор 17" Acer AL1716 Cs и системный блок) – 2007 г. – 9 шт.
25. Стационарный компьютер (монитор 19" Acer AL1916 Cs и системный блок) – 2007 г.
26. Сканер Epson Perfection V 100 Photo – 2007 г.
27. Копировальный аппарат Canon iR -1018 – 2007 г.
28. Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2007 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 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	Тестирование по темам: 1. История развития акробатики 2. Гимнастическая терминология	31 неделя 28 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по теме: 1. Биомеханические основы техники акробатических упражнений	27 - 35 неделя	10

4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Анализ техники акробатических элементов на вольных упражнениях	24-26 недели	3
	2. Анализ техники выполнения парных упражнений	28-31 недели	3
	3. Оценка выступления акробатов (мужские виды)	32-35 недели	3
	4. Оценка выступления акробаток (женские виды)	36-38 недели	3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы	40 неделя	3
	6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности	25 неделя	3
7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	30 неделя	2	
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Основы техники акробатических прыжков	24-27 недели	5
	2. Основы техники парно-групповых видов	28-31 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	30
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальн
--	--	-------------------

№		ое 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 зачету допускается студент, набравший не менее 31 балл, имея возможность, сдав экзамен на «отлично» (30 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, очной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

III. 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	Тестирование знаний по модулю: 1. Проявления физических качеств в видах акробатического многоборья	37 неделя	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки акробатов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 3. Комплексный анализ необходимых	21 неделя 24 неделя 37 неделя	15 5 5

	спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной акробатике		
	4.Методология исследовательской деятельности в спортивной акробатике	38 неделя	5
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	23-25 недели	5
	2. Изучение элементов техники акробатических упражнений	24 неделя	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе акробатов	27 неделя	5
	5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке	28 неделя	5
	6. Организация и проведение НИР	38-40 недели	5
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1.Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой	24-31 недели	5
	2.Общая характеристика основных физических качеств	32-37 недели	5
	3.Характеристика основных методов	38-43 недели	5

	исследования, используемых в спортивной акробатике		
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулю: 1.Методика обучения в спортивной акробатике	24 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов.	30 неделя	10
	2.Виды подготовки акробатов	32 неделя	10
	3.Тренировочный процесс на этапах	35 неделя	10

	начальной и углубленной специализации		
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой 3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	25 неделя 27 неделя 29-31 недели 40-42 недели	5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 15 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, очной формы обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

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	5
2	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 2. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 3. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике 4. Формирование общественного мнения о спортивной акробатике через средства массовой информации	24 неделя 30 неделя 32 неделя 35 неделя	5 5 5 5
3	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны 2. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной акробатике 3. Проведение тренировочных занятий по видам акробатики в группах спортивного совершенствования 4. Анализ результатов по видам акробатического многоборья на чемпионатах мира 5. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы	25 неделя 27 неделя 28 неделя 29 неделя 31 неделя 30 неделя	5 5 5 5 5
4	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в спортивной		5

	акробатике. 2. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по акробатике. 3.Создание имиджа спортивной акробатики.	36-38 недели 39 неделя 40-42 недели	5 5
5	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 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 экзамену.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

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

Заочная и ускоренная формы обучения

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, заочной и ускоренной форм обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

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	Тестирование по темам: 1. История развития акробатики 2. Терминология в акробатики	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по теме:	

	1. Биомеханические основы техники акробатических упражнений	10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники акробатических элементов на вольных упражнениях 2. Анализ техники парных упражнений 3. Оценка выступления акробатов (мужские виды) 4. Оценка выступления акробаток (женские виды) 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности 7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	3 3 3 3 3 3 3
		2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники акробатических упражнений (мужские виды) 2. Основы техники акробатических упражнений (женские виды)	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
7	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, заочной и

ускоренной форм обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

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	Тестирование знаний по модулям: 1. Проявления физических качеств в видах акробатического многоборья	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки акробатов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной акробатике 4. Методология исследовательской деятельности в спортивной акробатике.	15 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных	

	общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения	5
	2. Изучение элементов техники акробатических упражнений	5
	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе акробатов	5
	5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке	5
	6. Организация и проведение НИР	5
5	Написание и защита рефератов по разделам:	
	1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной акробатикой	5
	2. Общая характеристика основных физических качеств	5
	3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной акробатике	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5

3	Презентация по теме пропущенного занятия	5
---	--	---

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, заочной и ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики

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	Тестирование знаний по модулям: 1. Структура соревновательной деятельности акробата	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов 2. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации	5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок 3. Средства и методы отбора в спортивной акробатике 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной акробатикой 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы:	
	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в спортивной акробатике.	5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивной акробатике.	5
	3. Основные пути отбора в спортивной акробатике.	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, заочной и ускоренной форм обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

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	5
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в спортивной акробатике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам:	

	<p>1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной акробатикой</p> <p>2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной акробатике</p> <p>3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.</p> <p>4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной акробатике.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <p>1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны</p> <p>2. Прогнозирование спортивного результата в спортивной акробатике</p> <p>3. Разработка дневных циклов тренировок по спортивной акробатике</p> <p>4. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной акробатике</p> <p>5. Проведение тренировочных занятий по видам акробатики в группах спортивного совершенствования</p> <p>6. Анализ результатов по видам акробатического многоборья на чемпионатах мира</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
5	<p>Написание рефератов на темы:</p> <p>1. Планирование подготовки в спортивной акробатике.</p> <p>2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной акробатикой и в отдельных её видах.</p> <p>3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства</p> <p>4. Особенности моделирования в спортивной акробатике</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>

6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка, заочной формы обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гимнастики.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулю: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной акробатике 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о спортивной акробатике через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в спортивной акробатике	5 5 5 5

4	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе акробатов.	5
	2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику.	5
	3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность	5
4. Составление краткой характеристики исследовательской работы	5	
5	Написание рефератов на темы:	
	1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по акробатике.	5
	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной акробатике.	5
	3. Создание имиджа спортивной акробатики.	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики гимнастики

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(спортивная акробатика)»**

Направление подготовки/специальность: Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

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

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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>); форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
		Л	П	СРС			
	Всего за I курс: 630 часов (18 зачетных единиц)	36	144	441	9	Экзамен	
	Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)	32	144	157	9	Экзамен	
	Всего за III курс: 306 часов (8,5 зачетных единиц)	36	140	130	9	Экзамен	
	Всего за IV курс: 405 часов (11 зачетных единиц)	36	144	216	9	Экзамен	
	Всего за курс: 1692 часа	140	572	944	36		

Ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (<i>по неделям семестра</i>); форма промежуточной аттестации (<i>по семестрам</i>)
		Л	П	СРС			
	Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)	12	32	451	9	Экзамен	
	Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)	12	32	379	9	Экзамен	
	Всего за III курс: 360 часов (7 зачетных единиц)	12	32	307	9	Экзамен	
	Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)	12	32	343	9	Экзамен	

Всего за курс: 1692 часа (36 зачетных единиц)	48	128	1480	36	
--	-----------	------------	-------------	-----------	--

1 курс

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики»
2. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике
3. Терминология в спортивной акробатике
4. Тренировочное занятие в спортивной акробатике
5. Оздоровительная направленность акробатики
6. Основы техники парных упражнений
7. Основы техники групповых упражнений
8. Основы техники упражнений на батуте
9. Основы техники акробатических упражнений
10. Основы техники упражнений на минитрамплине
11. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике

2 курс

1. Методика обучения элементам в женских видах акробатики
2. Методика обучения элементам в мужских видах акробатики
3. Программирование процесса обучения акробатов
4. Организация и проведение соревнований
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
6. Применение технических средств в тренировке акробатов
7. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике
8. Методики исследования в спортивной акробатике
9. Методика обучения элементам в женских видах акробатики.

3 курс

1. Музыкальное сопровождение занятий

2. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике
3. Виды подготовки акробатов
4. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов
5. Объективные условия спортивной деятельности в спортивной акробатике
6. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов
7. Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов
8. Подготовка выпускной квалификационной работы

4 курс

1. Управление подготовкой акробатов
2. Прогнозирование спортивных результатов акробатов
3. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства
4. Моделирование спортивной деятельности акробата
5. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике
6. Рекреация акробатов
7. Агитация и пропаганда
8. Фармакология в спортивной акробатике
9. Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная акробатика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма аттестации (по семестрам)
		32	343	9	
Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)		32	343	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)		32	289	9	Экзамен

Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)	32	199	9	Экзамен
Всего за IV курс: 270 часов (8 зачетных единиц)	32	217	9	Экзамен
Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)	32	379	9	Экзамен
Всего за курс: 1692 часа (38 зачетных единиц)	220	1427	45	

1 курс

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной акробатики».
2. Терминология в спортивной акробатике.
3. Оздоровительная направленность акробатики.
4. Основы техники парных упражнений.
5. Основы техники групповых упражнений.
6. Основы техники упражнений на батуте.
7. Основы техники акробатических упражнений.
8. Основы техники упражнений на минитрампе.
9. Основы техники на двойном минитрампе.
10. Основы техники акробатических прыжков.

2 курс

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной акробатике.
2. Тренировочное занятие в спортивной акробатике.
3. Методика обучения элементам в женских видах акробатики.
4. Методика обучения элементам в мужских видах акробатики.
5. Программирование процесса обучения акробатов.
6. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной акробатике.
7. Методики исследования в спортивной акробатике.
8. Организация и проведение соревнований.

3 курс

1. Применение технических средств в тренировке акробатов.

2. Прогнозирование спортивных результатов акробатов.
3. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной акробатике.
4. Виды подготовки акробатов.
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.
6. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки акробатов.
7. Подготовка курсовой работы.

4 курс

- 1.Объективные условия спортивной деятельности в спортивной акробатике.
2. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной акробатике.
3. Отбор в процессе многолетней подготовки юных акробатов.
4. Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки акробатов.
5. Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства.
6. Подготовка выпускной квалификационной работы.

5 курс

1. Управление подготовкой акробатов.
2. Моделирование спортивной деятельности акробата.
3. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной акробатике.
4. Апробация выпускной квалификационной работы.
5. Рекреация акробатов.
6. Агитация и пропаганда
7. Фармакология в спортивной акробатике.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(армспорт)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 22 от «2» апреля 2015 г.

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

Составитель:

Махмудов Мехтихан Магамедханович доцент кафедры ТиМ единоборств.

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

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика греко-римской борьбы» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), 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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика армспорта» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области армспорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология. Интернет - технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам армспортативы 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-3	<p><i>Знать:</i></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 10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и 			

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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-6	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста. 			2 10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста. 			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов. 			
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. 			1 5
	<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. 			
ОПК-11	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных 			4 6

	<p>исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов. 			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 			4 8 10
	<p>Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>			
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 			1
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности. 			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом 			6 8

	<p>спорта;</p> <p>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p>Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p>Владеть:</p> <p>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
ПК-10	<p>Знать:</p> <p>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</p> <p>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			6
	<p>Уметь:</p> <p>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <p>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</p> <p>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</p> <p>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p>			
	<p>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			
ПК-11	<p>Знать:</p> <p>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</p> <p>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</p> <p>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</p> <p>- методы планирования тренировочного процесса.</p>			3

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки). 			6 8
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 			
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 			10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида 			

	<p><i>спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</i></p> <p><i>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i></p>			
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <p><i>- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i></p>			10
	<p><i>Уметь:</i></p> <p><i>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i></p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p><i>- навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</i></p> <p><i>- средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</i></p> <p><i>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</i></p>			
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <p><i>- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</i></p> <p><i>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</i></p> <p><i>- методы составления финансовых документов.</i></p>			1 6
	<p><i>Уметь:</i></p> <p><i>- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</i></p> <p><i>- осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</i></p> <p><i>- выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги;</i></p> <p><i>- работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.</i></p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p><i>- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</i></p> <p><i>- навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</i></p>			
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <p><i>- основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</i></p>			4

	- <i>принципы организации и проведения научно-исследовательских работ;</i> - <i>основы теории планирования эксперимента;</i>			
	<i>Уметь:</i> - <i>планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в современном пятиборье с использованием апробированных методик</i>			
	<i>Владеть;</i> - <i>навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в спортивной борьбе</i>			
ПК-30	<i>Знать:</i> - <i>методологии исследовательской деятельности в спортивной борьбе</i>			6
	<i>Уметь:</i> - <i>проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</i> - <i>использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</i>			8
	<i>Владеть:</i> - <i>опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</i>			10

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

4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 220 часов, самостоятельная работа студентов – 1427 часов.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (армспорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего:180 часов (5 зачетных единиц)	1	6	16	158			

1.1	Модуль 1 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика армспорта»		2	4	48		Семинар
1.2	Модуль 2 (1,5 зачетных единицы - 54 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте»		2	6	46		Семинар
1.3	Модуль 3 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Классификация, систематика и терминология в армспорте»		2	6	64		Фронтальный письменный Семинар
I курс	Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)	2	6	16	185	9	Экзамен
1.4	Модуль 4 (2,5 зачетных единицы – 90 часов) «Тренировочное занятие по армспорту»		4	6	80		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (2,5 зачетных единицы – 90 часов) «Оздоровительная направленность армспорта»		2	10	78		Семинар
1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: 324 часа (11 зачетных единиц)			12	32	343	9	
II курс	Всего: 90 часов (2,5 зачетных единиц)	3	6	16	68		
2.1	Модуль 7 (1,5 зачетных единицы – 54 часов) «Основы техники армспорта»		4	10	40		Семинар

2.2	Модуль 8 (1 зачетная единица– 36 часов) «Основы тактики армспорта»		2	6	28		Семинар
II курс	Всего:252 часов (7 зачетных единиц)	4	6	16	221	9	Экзамен
2.3	Модуль 9 (3 зачетных единицы – 108 часов) «Рекреация в армспорте»		4	8	96		Семинар
2.4	Модуль 10 (3 зачетных единиц – 108 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по армспорту»		2	8	98		Фронтальный устный
2.5	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)			12	32	289	9	
III курс	Всего:144 часа (4 зачетных единицы)	5	6	16	122		
3.1	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения в армспорте»		2	4	30		Семинар
3.2	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения тактике в армспорте»		2	4	30		Семинар
3.3	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		2	4	30		Фронтальный письменный
3.4	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»			4	32		Фронтальный устный
III курс	Всего:108 часов (3 зачетных единицы)	6	6	16	77	9	Экзамен

3.5	Модуль 16 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	4	12		Фронтальный практический
3.6	Модуль 17 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	4	12		Выборочный устный
3.7	Модуль 18 (0,5 зачетных единицы- 18 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте»		2	4	12		Семинар
3.8	Модуль 19 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Методики исследования в армспорте»			4	14		Индивидуальный письменный
3.9	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)			12	32	199	9	
IV курс	Всего:270 часов (7,5 зачетных единиц)	8	12	32	217	9	Экзамен, курсовая работа
4.1	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часа) «Спортивная тактика в армспорте»		2	4	30		Устный выборочный
4.2	Модуль 22 (1зачетная единица – 36 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в армспорте»		2	4	30		Семинар
4.3	Модуль 23 (01 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки борцов»		2	4	30		Семинар
4.4	Модуль 24		2	4	12		Фронтальный

	(0,5 зачетных единицы – 18 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»						практический
4.5	Модуль 25 (0,5 зачетных единицы – 18 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в армспорте»			4	14		Семинар
4.6	Модуль 26 (0,5 зачетных единицы – 18 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		2	4	12		Семинар
4.7	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		2	4	30		Фронтальный практический
4.8	Модуль 28 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»			4	32		Фронтальный письменный
4.9	Модуль 29 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 270 часов (7,5 зачетных единиц)			12	32	217	9	
V курс	Всего:432 часа (12 зачетных единиц)	10	12	32	379		Экзамен
5.1	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой борцов»		2	2	32		Семинар
5.2	Модуль 31 (2 зачетных единицы– 72 часа) «Прогнозирование		2	4	66		Выборочный письменный

	спортивных результатов борцов»						
5.3	Модуль 32 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		2	6	64		Фронтальный практический
5.4	Модуль 33 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	4	30		Фронтальный письменный
5.5	Модуль 34 (1 зачетная единица - 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»		2	4	30		Семинар
5.6	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		2	4	30		Семинар
5.7	Модуль 36 (1 зачетная единица– 36 часов) «Агитация и пропаганда»			2	34		Фронтальный письменный
5.8	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в армспорте»			2	34		Выборочный письменный
5.9	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	32		Фронтальный устный
5.10	Модуль 39 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»				27	9	Экзамен
Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	

Всего за курс: 1692 часа	60	160	1427	45	
---------------------------------	-----------	------------	-------------	-----------	--

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

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

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))

5.11. Тестирование для оценки уровня знаний по темам:

1 семестр

1. История развития армспорта в нашей стране и мире.

2 семестр

1. Тренировочное занятие по армспорту.

3 семестр

1. Выполнение из различных групп.
2. Выполнение переводов и сваливаний из различных групп.
3. Выполнение технических действий в партере
4. Тактические приемы проведения технических действий.

4 семестр

1. Методы проведения современных научных исследований.

5 семестр

1. Методика обучения в армспорте.
2. Организация процесса обучения в армспорте.

6 семестр

1. Проявления физических качеств в армспорте.

8 семестр

1. Методика обучения в армспорте.
2. Организация процесса обучения в армспорте.
3. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте
4. Структура соревновательной деятельности борца

10 семестр

1. Тренировочные нагрузки в армспорте.
2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту.

5.1.2. Выступления на семинарских занятиях по темам:**1 семестр**

1. Формирование армспорта как олимпийского вида.
2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по армспорту.
3. Термины, используемые для характеристики соревновательного процесса в борьбе.

2 семестр

1. Организация и методика проведения частей занятия по армспорту.
2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по армспорту.

3 семестр

1. Техника проведения приемов борцами по армспорту в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.
2. Тактический план проведения борцовского поединка
3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.

4 семестр

1. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.
2. Общая схема организации исследований.

5 семестр

1. Методики обучения в армспорте.
2. Методики обучения тактике в армспорте.
3. Программирование процесса обучения борцов.
4. Организация и проведение соревнований по армспорту.

6 семестр

1. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов.
2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом.
3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по армспорту.
4. Методология исследовательской деятельности в армспорте.

8 семестр

1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
2. Виды подготовки борцов.
3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов.
4. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте.
5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов.
6. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.

10 семестр

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся армспортом.

2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в армспорте.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в армспорте.
5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту.
6. Технологии восстановления спортсменов армспорта.
7. Формирование общественного мнения о армспорте через средства массовой информации.
8. Особенности применения фармакологии в армспорте.

5.1.3. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:

1 семестр

1. Уровень результатов выступления борцов на России и Море, а также динамику его изменения.
2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся армспортом.
3. История армспорта в Море
4. История армспорта в РФ
5. Описать правила проведения соревнований.
6. Указать причины создания международной федерации по армспорту
7. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
8. Этапы развития армспорта нашей стране.
9. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
10. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по армспорту..
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
12. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
13. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
14. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
15. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
16. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
17. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партер и т.п.).

2 семестр

1. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
2. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
3. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
4. Основные термины, используемые при судействе соревнований по армспорту.
5. Изучение конспектов тренировочных занятий по армспорту у личных тренеров.

6. Написание конспектов занятий по борьбе.
7. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
8. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
9. Расписать режим дня борцов.
10. Составление примерных конспектов занятий по армспорту оздоровительной направленности.

3 семестр

1. Выделить основные характеристики техники армспорта.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, стибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в партере

4 семестр

1. Использование средств восстановления в период соревнований
2. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок
3. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
4. Описать проведение педагогического эксперимента в спортивной борьбе.
5. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.

5 семестр

1. Определение последовательности использования методов обучения в армспорте.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению греко-римской борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения в армспорте.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении армспорта.
7. Методика обучения техники и тактики в армспорте.
8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по борьбе.
9. Организация и проведение соревнований в армспорте.
10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.

6 семестр

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.
2. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.
3. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го – 3-го годов обучения в группах начальной подготовки.

4. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.
5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке борцов.
6. Организация и проведение НИР в армспорте.

8 семестр

1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов.
2. Применение методов тренировки в армспорте.
3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в армспорте.
5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в борьбе.
6. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).
7. Анализ компонентов соревновательной деятельности в армспорте.
8. Оценка воздействия тренировочных нагрузок на борцов.
9. Средства и методы отбора в армспорте.
10. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом.
11. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения
12. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.

10 семестр

1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны
2. Прогнозирование спортивного результата выступления спортсменов в армспорте
3. Разработка дневных циклов тренировок по борьбе.
4. Разработка недельных циклов тренировок по борьбе.
5. Проведение тренировочных занятий по армспорту в группах спортивного совершенствования
6. Анализ результатов выступлений борцов по армспорту на чемпионатах мира и олимпийских играх
7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности
8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов.
9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику
10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов.
11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.
12. Составление краткой характеристики исследовательской работы.

5.1.4. Написание и защита рефератов по темам

1 семестр

1. Армспорт в системе физического воспитания.
2. Оборудование мест для проведения соревнований по армспорту.

2 семестр

1. Структура тренировочного занятия в армспорте.

2. Занятия армспортом оздоровительной направленности.

3 семестр

1. Техника армспорта в стойке.
2. Техника армспорта на партере.
3. Тактика проведения технического действия.

4 семестр

1. Основные средства и методы восстановления работоспособности борцов.
2. Научное обеспечение подготовки борцов.

5 семестр

1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по армспорту.
2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по армспорту.
3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

6 семестр

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом.
2. Общая характеристика основных физических качеств.
3. Характеристика основных методов исследования в армспорте.

8 семестр

1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.
2. Роль и значение тактической подготовки в армспорте.
3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в армспорте.
5. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.
6. Основные пути отбора в армспорте.

10 семестр

1. Планирование подготовки в армспорте.
2. Прогнозирование спортивных результатов в армспорте.
3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности моделирования в армспорте.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.
7. Создание имиджа современного борца.

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. Характеристика армспорта как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.

2. Прикладное и воспитательное значение армспорта.
3. Место армспорта в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием армспорта в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию армспорта. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация борьбы РФ (ФСБР): задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием борьбы в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение армспорта.
10. Этапы развития армспорта в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по армспорту в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов по армспорту на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по армспорту в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние армспорта в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий в стойке и партере по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по борьбе.
19. Требования к спортивной форме борца на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по борьбе.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в армспорте.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в армспорте.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по борьбе.
28. Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по спортивной борьбе.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе борцов.
33. Основные элементы содержания занятий по армспорту.
34. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой.
35. Специфика содержания учебного занятия по армспорту.
36. Специфика содержания учебно-тренировочного занятия по армспорту.
37. Специфика содержания тренировочного занятия по армспорту.
38. Специфика содержания контрольного занятия по армспорту.
39. Специфика содержания соревновательного занятия по армспорту.

40. Специфика содержания урочной формы организации занятий по армспорту.
41. Специфика содержания внеурочной формы организации занятий по армспорту
42. Специфика содержания индивидуальной формы организации занятий по армспорту
43. Специфика содержания индивидуально-групповой формы организации занятий по армспорту
44. Специфика содержания групповой формы организации занятий по армспорту.

45. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по армспорту.
46. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по армспорту.
47. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по армспорту.
48. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха.
49. Самодисциплина борца, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
50. Значение волевых качеств борцов в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.
51. Способность противостоять неудачному выступлению в начале соревнования и компенсировать это успешным выступлением в последующих поединках..
52. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
53. Основы разностороннего развития занимающихся средствами армспорта.
54. Принципы построения занятий по армспорту оздоровительной направленности.
55. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях.
56. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма.
57. Длительное сохранение высокой работоспособности.
58. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий армспортом на организм спортсменов.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении борцовского поединка.
2. Механизм эффективности приемов техники в спортивной борьбе.
3. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
4. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
5. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
7. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
8. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
9. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.

10. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
11. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
15. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в армспорте.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в армспорте.
19. Тактика участия в соревнованиях в армспорте.
20. Тактика ведения схватки в армспорте.
21. Тактика проведения приемов в армспорте.
22. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
23. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
24. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
28. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
29. Цель и задачи рекреации в армспорте.
30. Принципы рекреационной тренировки в борьбе.
31. Основные средства восстановления используемые в армспорте.
32. Использование нетрадиционных средств восстановления в процессе тренировочного занятия.
33. Формы физической рекреации применяемые в спортивной борьбе.
34. Медикаментозные средства восстановления в армспорте.
35. Особенности восстановления после растяжений в спортивной борьбе.
36. Особенности восстановления после повреждения суставов в спортивной борьбе.
37. Особенности восстановления после переломов в спортивной борьбе.
38. Использование средств восстановления в период соревнований.
39. Использование средств восстановления в тренировочный период.
40. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
41. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
42. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
43. Методология научной деятельности.
44. Использование метода анализа литературных источников в исследованиях по спортивной борьбе.
45. Использование метода анкетирования в исследованиях по спортивной борьбе.
46. Использование метода экспертных оценок источников в исследованиях по спортивной борьбе.

47. Использование метода опроса в исследованиях по спортивной борьбе.
48. Использование метода педагогического эксперимента в исследованиях по спортивной борьбе.
49. Использование методов математической статистики в исследованиях по спортивной борьбе.
50. Использование метода наблюдения источников в исследованиях по спортивной борьбе.
51. Использование технических средств в исследованиях по спортивной борьбе.
52. Наиболее распространенные схемы исследований в армспорте.
53. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в армспорте.
54. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в армспорте.

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

Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в армспорте.
2. Применение дидактических принципов при обучении в армспорте.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в армспорте.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения греко-римской борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в армспорте.
7. Определение готовности к обучению греко-римской борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в армспорте; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в армспорте.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в спортивной борьбе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по армспорту.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по армспорту.
17. Содержание положения о соревнованиях по армспорту.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по армспорту.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по армспорту.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту.
21. Главная судейская коллегия соревнований по армспорту и ее функции.
22. Организация и проведение соревнований по армспорту.
23. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
24. Содержание отчета о соревнованиях.

Деловая игра

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по армспорту».

26. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.

27. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
28. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
29. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.
30. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
31. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
32. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
33. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося армспортом.
34. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
35. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
36. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
37. Проявление силы в борьбе.
38. Проявление быстроты в армспорте.
39. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
40. Энергетическое обеспечение выносливости.
41. Проявление выносливости в армспорте.
42. Факторы, определяющие гибкость.
43. Измерение гибкости.
44. Активная и пассивная гибкость.
45. Проявление гибкости в армспорте.
46. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
47. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
48. Координационные способности в армспорте.
49. Ведущие ощущения и восприятия в армспорте: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
50. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
51. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
52. Характер мыслительных задач.
53. Эмоциональные процессы и состояния.
54. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
55. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
56. Виды и качественные особенности волевых усилий в армспорте. Особенности процессов реагирования.

57. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
58. Ориентирование в соревновательных ситуациях в армспорте.
59. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте.
60. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.
61. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
62. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
63. Применение апробированных методик проведения научных исследований в армспорте.
64. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
65. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
66. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы спортивной тактики в армспорте.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в армспорте.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в армспорте.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в армспорте.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении греко-римской борьбе.
12. Методы овладения техническими действиями в борьбе.
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в армспорте.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в армспорте.
17. Содержание и особенности физической подготовки в армспорте.
18. Роль и значение технической подготовки греко-римской борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по армспорту.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в армспорте, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в армспорте. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.

23. Цель и задачи психологической подготовки в армспорте. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
25. Применение средств и методов психологической подготовки в армспорте
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в борьбе.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики армспорта; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии армспорта в стране и мире.
30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
32. Значение и виды соревнований в армспорте.
33. Структура соревновательной деятельности в армспорте.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.
35. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
36. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
37. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
38. Основные пути отбора в армспорте
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям армспортом.
42. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
43. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в армспорте.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
45. Принципы и методы обучения в армспорте.
46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
47. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
48. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в армспорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки греко-римской борьбе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.

51. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
52. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
53. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области армспорта.
54. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
55. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
56. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

5.2.5. Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в армспорте.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в армспорте.
4. Этапы многолетней подготовки юных борцов.
5. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
6. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
7. Цель и задачи психологической подготовки в армспорте.
8. Роль и значение тактической подготовки в армспорте.
9. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борцов.

5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов в X семестре заочной формы обучения:

Вопросы для устного ответа:

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в армспорте.
3. Учет тренировочных нагрузок по армспорту.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для армспорттехнологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в армспорте.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в армспорте.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в армспорте с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.

18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в армспорте.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в борьбе.
22. Динамика личных и командных результатов по армспорту за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в армспорте для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по армспорту в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в борьбе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в армспорте. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.
39. Требования к профессиональной подготовке тренера.
40. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
41. Классификация тренеров.
42. Оценка деятельности и личности тренера.
43. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях армспортом.
47. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
48. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
49. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.

50. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
51. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
52. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
53. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
54. Основные положения применения восстановительных средств в армспорте.
55. Формирование мотивации к занятиям армспортом.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям армспортом.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям армспортом.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о армспорте.
60. Создание имиджа греко-римской борьбе как олимпийского вида спорта.
61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.
64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по армспорту.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в армспорте.
67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по армспорту.
68. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
69. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

5.2.7. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в армспорте.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в спортивной борьбе.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в спортивной борьбе и их взаимовлияние.

6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по армспорту.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся армспортом.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся армспортом.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов армспортана различных этапах многолетней подготовки.

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

а) Основная литература:

1. Аксенов М.О., Аксенова А.В. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпедансного анализа // Теория и практика физической культуры. 2015.
2. Атласкин А.Л. Армспорт как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции. Ответственный редактор О.Б. Колесникова. Чебоксары, 2014. С. 3-5.
3. Барков А.Ю., Щелкунов И.И., Бекасова С.Н., Венгерова Н.Н., Вишневский В.И. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 // Сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.) / Москва, 2014.
4. Бескорвайный Д.А. Использование real-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 9-15.
5. Бургедда Н., Сагалеев А.С. Показатели соревновательной деятельности представителей различных школ борьбы // В сборнике: Теоретические и практические проблемы развития современной науки сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции. Махачкала, 2015. С. 135-136.
6. Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.И. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом // Физическое воспитание студентов. 2014. № 2. С. 3-7.
7. Гибадуллин И.Г., Имангулов А.Р., Кожевников В.С. Автоматизированная система планирования тренировочного процесса в армспорте на основе учета биоэнергетических типов организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 11. С. 77-82.

Живодёров А.В. Приоритеты технического действия «топ ролл» на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013.

б. Дополнительная:

8. Армспорт. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.- Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 36-40.
9. Каменовский В.А. Виды сопротивлений и отягощений, используемых в армспорте // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. под общей редакцией В.Н. Плаксина. 2014. С. 194-197.
10. Каменовский В.А. К вопросу об использовании фармакологических препаратов в подготовке рукоборцев // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК Материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. 2015. С. 162-163.
11. Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 43-47.
12. Корнилов М.С. Армспорт - история и современность // В сборнике: Тенденции и закономерности развития современного российского общества: экономика, политика, социально-культурная и правовая сфера Институт экономики, управления и права. г. Казань, 2013. С. 245-246.
13. Махмудов М.М. Формирование специальных умений атаковать при альтернативном выборе простых комбинационных движений // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 2 (31). С. 34-36.

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

- Сайт Федерации Армрестлинга России - <https://armwrestling-rus.ru/>

- Сайт WAF - <http://www.waf-armwrestling.com/>

- Медиацентр РГУФКСМУТ - <http://tv.sportedu.ru/>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.
2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

1. Мультимедийный класс включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (настольная или интернет-версия).
2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: Экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития армспортав нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по армспорту		4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование армспортакак олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по армспорту. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по армспорту. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по армспортом.		3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по армспорту. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по армспорту. 4. Оборудование борцовского зала для		3 3 3

	проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов. 8. Описать оздоровительные эффекты от занятий армспортом. 9. Провести анализ выполнения технических действий одного из ведущих борцов греко-римского стиля.		3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Армспорт в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по армспорту. 3. Структура тренировочного занятия в армспорте. 4. Занятия армспортом оздоровительной направленности		5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр
Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение бросков из различных групп. 2. Выполнение переводов и сваливаний из различных групп. 3. Выполнение технических действий в партере 4. Тактические приемы проведения технических действий. 5. Методы проведения современных научных исследований.		3 3 3 3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов борцами по армспортув учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения борцовского поединка 3. Оперативное восстановление функционального состояния борцов. 4.Оперативное восстановление функционального состояния борцов. 5.Общая схема организации исследований.		3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы переводы и наклоны.		3 3 3

	3. Анализ техники борьбы в партере. 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности. 7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.		3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Техника армспорта в стойке. 2. Техника армспорта в партере. 3. Тактика проведения технического действия. 4. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный циклы. 5. Основные средства и методы восстановления работоспособности борцов. 6. Научное обеспечение подготовки борцов.		3 3 3 3 3 4
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	3
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	3
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	3

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.. Методика обучения в армспорте. 2. Организация процесса обучения в армспорте. 3..Проявления физических качеств в армспорте.		2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в армспорте. 2. Методики обучения тактике в армспорте. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по армспорту. 5. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов. 6. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по армспорту. 8. Методология исследовательской деятельности в армспорте		3 3 3 3 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в		

	<p>борьбе.</p> <p>2. Освоение методики обучения технике бросков.</p> <p>3. Методика обучения в тактики армспорта.</p> <p>4. Составление обучающих программ по армспорту.</p> <p>5. Разработка и написание положения о соревнованиях по армспорту.</p> <p>6. Составление сметы на проведение соревнований по армспорту.</p> <p>7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.</p> <p>8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту.</p> <p>9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе.</p> <p>10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.</p> <p>11. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.</p> <p>12. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере</p> <p>13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.</p> <p>14. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.</p> <p>15. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.</p> <p>16. Организация и проведение НИР в армспорте.</p>		<p>2</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <p>1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по армспорту.</p> <p>2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по армспорту.</p> <p>3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.</p> <p>4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом.</p>		<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

	5. Общая характеристика основных физических качеств. 6. Характеристика основных методов исследования в армспорте.		2
			2
6	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>	2
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	2
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	2

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в армспорте. 2. Организация процесса обучения в армспорте. 3. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте 4. Структура соревновательной деятельности борца		2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки борцов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов. 4. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте. 5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 6. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		2 2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов. 2. Применение методов тренировки в армспорте. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах		3 3 3

	<p>многолетней подготовки.</p> <p>4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в армспорте.</p> <p>5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в армспорте в стойке.</p> <p>6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в армспорте в партере.</p> <p>7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).</p> <p>8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в армспорте.</p> <p>9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок.</p> <p>10. Средства и методы отбора в армспорте.</p> <p>11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом.</p> <p>12. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения</p> <p>13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.</p>		<p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>2</p>
5	<p>Написание и защита рефератов на темы:</p> <p>1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.</p> <p>2. Роль и значение тактической подготовки в армспорте.</p> <p>3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.</p> <p>4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в армспорте.</p> <p>5. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.</p> <p>6. Основные пути отбора в армспорте.</p>		<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
6	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>	2
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	2
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	2

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.
Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 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	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в армспорте 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту.		2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся армспортом. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в армспорте. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в армспорте. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту. 6. Технологии восстановления спортсменов армспорта. 7. Формирование общественного мнения о армспорте через средства массовой информации. 8. Особенности применения фармакологии в армспорте.		2 2 2 2 2 2 2 2

4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в армспорте. 3. Разработка дневных циклов тренировок по армспорту. 4. Разработка недельных циклов тренировок по армспорту. 5. Проведение тренировочных занятий по армспорту в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по армспорту на чемпионатах мира и олимпийских играх. 7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов. 9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. 11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 12. Составление краткой характеристики исследовательской работы. 		<p>3</p>
5	<p>Написание рефератов на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование подготовки в армспорте. 2. Прогнозирование спортивных результатов в армспорте. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в армспорте. 5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе. 6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту. 7. Создание имиджа современного борца. 		<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20

Всего:		100
--------	--	-----

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

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

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К зачету допускается студент, набравший не менее 46 баллов, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики единоборств**

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

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

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1,2,3,4,5,6,8,10

Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика греко-римской борьбы**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), спортивных школах олимпийского резерва (СШОР), 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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

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

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

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

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

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (армспорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика армспорта»	1	2	4	48	9	Экзамен
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте»	1	2	6	46		
3	«Классификация, систематика и терминология в армспорте»	1	2	6	64		
4	«Тренировочное занятие по армспорту»	2	4	6	80		
5	«Оздоровительная направленность армспорта»	2	2	10	78		
6	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
7	«Основы техники армспорта»	3	4	10	40		
8	«Основы тактики армспорта»	3	2	6	28		

9	«Рекреация в армспорте»	4	4	8	96		
10	«Задачи и организация НИР и УИРС по армспорту»	4	2	8	98		
11	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27		
12	«Методика обучения в армспорте»	5	2	4	30		
13	«Методика обучения тактике в армспорте»	5	2	4	30		
14	«Программирование процесса обучения борцов»	5	2	4	30		
15	«Организация и проведение соревнований»	5		4	32		
16	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	6	2	4	12	9	Экзамен
17	«Применение технических средств в тренировке борцов»	6	2	4	12		
18	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте»	6	2	4	12		
19	«Методики исследования в армспорте»	6		4	14		
20	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27		
21	«Спортивная тактика в армспорте»	8	2	4	30	9	Экзамен, курсовая работа
22	«Средства и методы спортивной тренировки в армспорте»	8	2	4	30		
23	«Виды подготовки борцов»	8	2	4	30		
24	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	8	2	4	12		
25	«Объективные условия спортивной деятельности в	8		4	14		

	армспорте»						
26	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	8	2	4	12		
27	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»	8	2	4	30		
28	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	8		4	32		
29	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27		
30	«Управление подготовкой борцов»	10	2	2	32	9	Экзамен
31	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	10	2	4	66		
32	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	10	2	4	64		
33	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	10	2	4	30		
34	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»	10	2	4	30		
35	«Рекреация борцов»	10	2	4	30		
36	«Агитация и пропаганда»	10		2	34		
37	«Фармакология в армспорте»	10		2	34		
38	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		4	32		
39	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27		
Итого часов:			60	160	1427	45	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики единоборств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта
(армспорт)»**

(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*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТИМ единоборств
(наименование)
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

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

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

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

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

Составители:

Махмудов Мехтихан Магамедханович – доцент кафедры ТИМ
единоборств ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

Примерная программа учебной дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (Армспорт)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом рекомендаций и ПрООП ВО на основе учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика армспорта» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), 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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика армспорта» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра обусловлено необходимостью формирования у выпускников современных взглядов при решении сложных задач в различных ситуациях их спортивно-педагогической деятельности в области армспорта.

Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология. Интернет - технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам армспорта виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></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. 	4		
		6 7		
	<p><i>Уметь:</i></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 	2		

	<i>избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</i>			
	<i>Владеть:</i> - <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.</i>			
ОПК-6	<i>Знать:</i> - <i>состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</i>	1 8		
	<i>Уметь:</i> - <i>применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</i>			
	<i>Владеть:</i> - <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.</i>			
ОПК-8	<i>Знать:</i> - <i>правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</i> - <i>документы планирования и проведения соревнований;</i> - <i>особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</i> - <i>обязанности организаторов и судей соревнования;</i> - <i>основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</i>	1 3		
	<i>Уметь:</i> - <i>организовывать и проводить соревнования различного уровня;</i> - <i>осуществлять объективное судейство соревнований;</i> - <i>обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</i>			
	<i>Владеть:</i> - <i>навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</i> - <i>умением осуществлять объективное судейство соревнований.</i>			
ОПК-11	<i>Знать:</i> - <i>основы научно-методической деятельности;</i> - <i>апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</i> - <i>методы научного анализа и обработки результатов исследований;</i>	2 4		

	- методы формулирования и представления обобщений и выводов.			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы. 	1 6 8		
	Владеть: методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
ПК-8	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта. 	1		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности. 			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности. 			
ПК-9	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 	4 5 8		
	Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и			

	<i>воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</i>			
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
ПК-10	<i>Знать:</i> - 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.	6		
	<i>Уметь:</i> - 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.			
	<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.			
ПК-11	<i>Знать:</i> - 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		
	<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).	6 7		

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта; - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности. 			
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена. 	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. 	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство. 			
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 	7		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 			
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 	1 4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки. 			
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов. 	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической 			

	<p>культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся. 			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности. 			
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных. 	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. 	6		
	<p><i>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</i></p>	8		

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

4.1 Очное обучение

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (армспорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
I курс	Всего: 306 час (8,5 зачетных единиц)	1	18	72	216			
1.1	Модуль 1 (2 зачетные единицы – 72 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика армспорта»		4	14	54		Семинар	
1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте»		4	16	52		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Классификация, систематика и терминология в армспорте»		4	16	34		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Тренировочное занятие по армспорту»		2	14	36		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единицы – 54 часов) «Оздоровительная направленность армспорта»		2	12	40		Семинар	
I курс	Всего: 324 часов (7,5 зачетных единиц)	2	18	72	255	9	Экзамен	
1.6	Модуль 6 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники армспорта»		6	20	46		Семинар	

1.7	Модуль 7 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы тактики армспорта»		2	22	46		Семинар
1.8	Модуль 8 (2 зачетная единица – 72 часов) «Рекреация в армспорте»		2	14	56		Семинар
1.9	Модуль 9 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по армспорту»		4	18	50		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
Всего за I курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)			36	144	441	9	
II курс	Всего: 171 часов (4,75 зачетных единиц)	3	18	72	81		
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) «Методика обучения в армспорте»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в армспорте»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения борцов»		4	18	14		Фронтальный письменный
2.4	Модуль 14 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		Фронтальный устный
II	Всего: 171 час	4	14	72	76	9	Экзамен

курс	(4,75 зачетных единиц)						
2.5	Модуль 15 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 16 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке борцов»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в армспорте»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)			32	144	157	9	
III курс	Всего: 162 часа (3,75 зачетных единиц)	5	18	70	47		
3.1	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в армспорте»		4	16	16		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в армспорте»		4	16	7		Семинар
3.3	Модуль 22 (1 зачетная единица – 36 часа) «Виды подготовки борцов»		6	22	8		Семинар
3.4	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	16	16		Фронтальный практический

	часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»						
III курс	Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)	6	18	70	83	9	Экзамен, курсовая работа
3.5	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в армспорте»		4	16	16		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 27 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
Всего за III курс: 315 часов (9,5 зачетных единиц)			36	140	130	9	
IV курс	Всего: 162 часов (5,5 зачетных единиц)	7	18	72	108		
4.1	Модуль 29 (1,5 зачетных единицы – 54 часа) «Управление подготовкой борцов»		4	14	36		Семинар
4.2	Модуль 30 (1,5 зачетных единицы –		4	14	36		Выборочный письменный

	54 часа) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»						
4.3	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности борца»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально- педагогическая деятельность тренера по армспорту»		4	14	-		Семинар
IV курс	Всего: 207 часов (5,75 зачетных единиц)	8	18	72	108	9	Экзамен
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально- педагогическая деятельность тренера по армспорту»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация борцов»		6	18	12		Семинар
4.7	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	18	12		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в армспорте»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 37 (1,25 зачетных единицы -			10	35		Фронтальный устный

	45 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»						
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
Всего за IV курс: 405 часов (11,25 зачетных единиц)			36	144	216	9	
Всего за курс: 1692 часов (47 зачетных единиц)			140	572	944	36	

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

5. Образовательные технологии

Методы обучения включают в себя *методы преподавания* (средства, приемы, способы получения, передачи, анализа и сохранения информации; управления и контроля учебной деятельностью студентов) и *методы учения* (средства, приемы, способы усвоения учебного материала; репродуктивные и продуктивные приемы учения и самоконтроля в их взаимосвязи). С помощью методов обучения в соответствии с поставленной целью реализуются и преподавание и учение.

Преподаватель призван обучать студентов, а сами студенты в созданных преподавателем обучающих ситуациях, овладевают системой знаний, умений и навыков.

Освоение материала студентами в учебном процессе проходит на теоретических (лекции), семинарских, практических занятиях и в виде самостоятельной работы студентов.

На теоретических занятиях (лекциях) студентам сообщаются основные теоретические сведения по разделам и темам курса.

На практических занятиях студенты осваивают методику преподавания и применения полученных знаний в практической деятельности, осваивают и совершенствуют двигательные действия, приобретают умения и совершенствуют навыки при обучении в армспорте, совершенствуют профессионально-педагогические навыки и умения, необходимые для профессиональной деятельности. Эти умения и навыки в дальнейшем совершенствуются в процессе тренерской практики по специальности.

Единицей учебного процесса является учебная тема, так как она сохраняет все его структурные особенности. Структура каждого занятия (урока) определяется целью и местом этого занятия в системе учебной темы. Материал любой темы должен быть разделен на основной, имеющий значение для последующего обучения, и дополнительный материал.

Учебная деятельность состоит из трех этапов:

1) вводно-мотивационный этап (уяснить тему, понять значение темы, определить основные задачи);

2) операционно-познавательный этап (изучить и освоить содержание темы, овладеть знаниями, умениями, навыками);

3) рефлексивно-оценочный этап (обобщить изученный материал темы).

При изучении любой темы должны иметь место все три указанных этапа.

Формирование содержания и объема учебной программы подготовки бакалавра по армспорту основано на необходимости отразить основные черты изучаемой проблемы (в

частности проблемы подготовки студента), а также решить задачи достижения во времени конечной цели, оценить степень соответствия содержания образования с требованиями реальной действительности (современной спортивной практики).

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавра реализация компетентного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

«Выездные» тренировки – это интенсивные формы коллективного обучения в режиме «погружения» в профессиональную среду. Студенты получают возможность упорядочить знания, развить практические навыки групповой работы, обменяться опытом и установить деловые связи.

Деловая игра – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений и выполнения действий тренерами, судьями и руководителями спортивных структур в различных искусственно созданных ситуациях при проведении тренировочных занятий, соревнований и.п.

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами рефератов по предложенным тематикам.

Круглый стол – один из наиболее эффективных способов для обсуждения острых, сложных и актуальных на текущий момент вопросов в любой профессиональной сфере, обмена опытом и творческих инициатив. Такая форма позволяет лучше усвоить материал, найти необходимые решения в процессе эффективного диалога.

Метод кейс-стади – обучение, при котором студенты и преподаватели участвуют в непосредственном обсуждении тактических ситуаций или задач, решаемых с использованием различных разновидностей действий. При данном методе обучения студент самостоятельно вынужден принимать решение применить определенные действия и обосновать их эффективность в соревновательной деятельности.

Метод проектов – это комплексный метод обучения, результатов которого является создание какого-либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения (самостоятельная работа студентов, работа в рамках научного кружка).

Тестирование – контроль знаний с помощью тестов, которые состоят из условий (вопросов) и вариантов ответов для выбора (самостоятельная работа студентов).

Тренинг – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности межличностного и профессионального поведения в общении.

В рамках учебного курса предусмотрены встречи с представителями российской и международной федераций борьбы, государственных и общественных организаций, мировых чемпионов по армспорту и их тренеров.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда актуальных задач обучения: - интенсивное выявление индивидуальных особенностей; - оперативное определение материала, требующего доработки; - стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль); - повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

Виды контроля:

1. **ВХОДНОЙ** – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).

2. РУБЕЖНЫЙ (ПЕРИОДИЧЕСКИЙ) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).

3. КУРСОВОЙ (ИТОГОВЫЙ) – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.

4. КОНТРОЛЬ ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12 мес.); на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

5. ТЕКУЩИЙ – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ. Главная цель текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей. Функции текущего контроля: содействует более оперативному выявлению отстающих для надлежащего реагирования; оптимизирует индивидуальные занятия; рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Базовые формы текущего контроля - проверка заданий на самостоятельную работу (конспектов, отчётных документов и др.)

Опросы. Классификация опросов: 1) по охвату обучаемых: сплошной (фронтальный), выборочный, индивидуальный; 2) по методу проверки: устный, письменный, “машинный”; 3) по методу получения ответов: альтернативный, конструируемый. 4) по объёму проверяемого материала: краткий, развёрнутый.

Примеры использования опросов: собеседование – индивидуальный устный опрос; “летучка” – краткий фронтальный письменный опрос; семинар – выборочный развёрнутый устный опрос; контрольная работа – фронтальный конструируемый письменный опрос.

Условия активизации текущего контроля: - содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля; - стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля; - рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

Оптимизация текущего контроля на лекциях и групповых занятиях: выделить в тексте краткие фрагменты, даваемые под запись; дополнять каждый фрагмент вопросом-заглавием; пронумеровать полученные блоки ”вопрос-ответ”; выделить наиболее важные блоки, задаваемые к очередной “летучке”.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной деятельности студентов как условие формирования способностей студентов к самообучению и самореализации и как показатель качества деятельности преподавателей в подготовке будущих специалистов. Функциями учебно-методического обеспечения явились создание единства и системности теоретической, методической и практической подготовки студентов, личностной и профессиональной самоорганизации, самообучения и самореализации, среды личностного выбора и индивидуальной траектории профессионального становления, условий для повышения качества усвоения содержания педагогических дисциплин, индивидуализация процесса профессиональной самостоятельной деятельности.

Виды самостоятельной деятельности студентов во время лекций, семинарских занятий, на педагогической практике. Учебно-методическое обеспечение представлено разнообразными видами самостоятельной работы студентов (реферирование,

конспектирование, проекты, схемы, педагогические ситуации, эссе и т.п.), каждый из которых был снабжен специфическими методами работы: формулировка суждений, поиск зависимостей, доказательств, имитации и т.п. Основные методы: драматизация проблемных педагогических ситуаций, демонстрация субъект-субъектных взаимодействий, коллективная рефлексия, алгоритмизация, дифференциация научных суждений, оппонирование, «театр одного актёра», имитационные диалоги, парирование.

Особенности освоения видов самостоятельной работы: на младших курсах студенты лучше работают с текстами и драматизациями, на старших курсах успешнее работа по осуществлению проектов и научных понятий.

Особую сложность вызывают у студентов задания связанные с рефлексией, с самооценкой качества выполненного задания и переносом теоретического знания на педагогическую практику. Преодоление данного противоречия осуществляется с помощью личностной и профессиональной презентации студентов на лекциях, семинарских занятиях в педагогической практике и на различных конференциях, где они приобретают опыт коммуникаций и творческой самореализации.

Способы самообучения и самореализации рассматриваются как показатели качества разработанного и апробированного учебно-методического обеспечения. Самообучение рассматривается как профессиональная характеристика, а самореализация - как личностная. Способность к самообучению формируется значительно быстрее по сравнению с самореализацией. Процесс самореализации более сложный, так как в нем проявляются личностные характеристики, в некоторой степени, задерживающие этот процесс - неуверенность, отсутствие гибкости мыслительных процессов, низкий уровень воображения и др. Несмотря на разницу протекания этих процессов, эксперимент подтвердил, что спроектированное на научных принципах учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов обуславливает качество данной работы и качество профессиональной подготовки и личностного развития.

Внеучебные виды деятельности носят творческий характер, методы были ориентированы на индивидуальное развитие. Студенты могли быстро реагировать на сложившиеся педагогические ситуации и находить верные способы их разрешения.

Показателями качества реализуемого учебно-методического обеспечения самостоятельной работы студентов являются сформированные способы решения педагогических задач, творческие работы по проектированию, перенос теоретического знания в практическую деятельность, способность систематизировать материал, вести диалог в коллективе, осуществлять самооценку выполненной работы относительно требований стандарта, идей развивающего образования и ценностных ориентации как целевых установок процесса обучения и воспитания.

Становление опыта самостоятельной работы студентов обеспечивается сформированными способами самоорганизации, самопознания содержания педагогических дисциплин. Самостоятельная деятельность выявляет мотивы, познавательные профессиональные и личностные интересы, обуславливает возникновение поисковой творческой деятельности студентов, учит рефлексии, самоконтролю и самооценке.

6.1.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса очного обучения:

1 семестр

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов армспорта в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в армспорте у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся армспортом.

6. История армспорта в мире .
7. История армспорта в РФ.
8. Описать правила проведения соревнований по армспорту.
9. Указать причины создания международной федерации по армспорта.
10. Этапы развития армспорта в нашей стране.
11. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
12. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
13. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по армспорту.
14. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
15. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
16. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по армспорту.
17. Описать многоуровневая классификационная схема техники .
18. Терминология техники в армспорте и ее разновидности.
19. Описать порядок образования полных названий приемов техники армспорта
20. Основные понятия в армспорте (борьба верхом, атака ,защита контр-атака).
21. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий .
22. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.
23. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
24. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
25. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в армспорте.
26. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
27. Основные термины, используемые при судействе соревнований по армспорту.
28. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся армспортом.
29. Изучение конспектов тренировочных занятий по армспорту у личных тренеров.
30. Написание конспектов занятий по армспортом.
31. Проведение заключительных частей занятий по армспорту.
32. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях армспортом.
33. Расписать режим дня борцов.
34. Составление примерных конспектов занятий по армспорту оздоровительной направленности.

2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники армспорта.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца:в атакующей позиции , верхом, крюк, толчок .
3. Изучить технические действия в атаке.
4. Изучить технические действия в защите.

5. Выписать тактическое проведения технических действий в атаке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактическое проведения технических действий в защите.
8. Методика обучения техники и тактики
9. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
10. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
11. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
12. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
13. Описать проведение педагогического эксперимента в армспорте.
14. Выделить основные проблемы тренировки в армспорте.
15. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.
16. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.
17. Описать объяснительно-иллюстративный метод обучения.
18. Изучить психические качества борца, их воспитание посредством упражнений.
19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр

1. Перспективы армспорта как вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по армспорту.
3. Основы техники армспорта. Краткая характеристика техники в армспорте.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия армспортом.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по армспорту.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по армспорту.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по армспорту.

2 семестр

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
2. Армспорт в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в армспорте.
4. Судейская терминология по армспорту.
5. Структура тренировочного занятия в армспорте.
6. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий армспортом.
8. Техника армспорта стоя.
9. Техника армспорта сидя.
10. Тактика проведения одного действия.
11. Тактика проведения поединка в атакующем стиле.
12. Этика поведения спортсмена на соревнованиях.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Характеристика армспорта как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение армспорта.
3. Место армспорта и в массовых формах физической культуры.
4. Система управления развитием армспорта в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию армспорта. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация армспорта РФ (ФАР): задачи, устав, структура, планирование и организация работы, международные связи.
7. Тренерский совет: состав тренерского совета, функциональные обязанности членов тренерского совета, задачи и организация работы.
8. Управление развитием армспорта в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение армспорта.
10. Этапы развития армспорта в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по армспорту в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных спортсменов на чемпионатах мира .
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по армспорту в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние армспорта в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Оценка технических действий по ходу соревновательного поединка.
17. Организация проведения разминки перед соревнованиями.
18. Оборудование зала для проведения соревнований по армспорту.
19. Требования к спортивной форме борца на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по армспорту.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в армспорте.
24. Классификация технических действий .
25. Терминология техники в армспорте и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в армспорте.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по армспорту
28. Иерархическое построение классификации техники борьбы и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники армспортом
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по армспорту.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе борцов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по армспорту.
34. Основные элементы содержания занятий по армспорту.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по армспорту.

37. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
38. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшихся видах.
39. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
40. Основы разностороннего развития занимающихся средствами борьбы.
41. Принципы построения занятий армспортом оздоровительной направленности.
42. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма. Длительное сохранение высокой работоспособности.
43. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий борьбой на организм спортсменов.
44. Взаимосвязь техники и тактики при ведении борцовского поединка.
45. Механизм эффективности приемов техники в армспорте.
46. Биомеханические особенности техники борьбы
47. Фазовая структура техники приемов в армспорте.
48. Критерии оценки качества выполнения техники Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов на этапе изучения.
49. Цель и биомеханическая характеристика приемов процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
50. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой в армспорте .
51. Особенности методики изучения техники борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
52. Методика и значение коррекции выполнения техники борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
53. Методика расширения разнообразия изучаемой техники борьбы в процессе ее повторения.
54. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники борьбы на примере атаки.
55. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники борьбы в стартовом положении.
56. Последовательность изучения техники борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
57. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
58. Стратегия многолетней спортивной деятельности в армспорте.
59. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке.
60. Тактика участия в соревнованиях по армспорту.
61. Тактика ведения схватки в армспорте.
62. Тактика проведения приемов в армспорте.
63. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
64. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
65. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
66. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
67. Составление тактического плана поединка.
68. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).

69. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
70. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
71. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
72. Значение УИРС в подготовке бакалавров по армспорту в ИФК.
73. Методология научной деятельности.
74. Наиболее распространенные схемы исследований в армспорте.
75. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в армспорте.
76. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в армспорте.

6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:

3 семестр

1. Определение последовательности использования методов обучения в армспорте.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению армспорта.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по армспорту.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении армспорта.
7. Составление примерных программ обучения в армспорте.
8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовки для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по армспорту.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в армспорте.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих борцов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по армспорту.
16. Составление сметы на проведение соревнований по армспорту.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту.
19. Организация и проведение соревнований по армспорту.
20. Обязанности судей соревнований по армспорту.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

4 семестр

1. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

3. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
4. Написание конспекта занятия по ОФП.
5. Составление конспекта занятия по обучению приемам в атаке.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в защите.
7. Конспектирование занятия с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
9. Написать по два упражнения с использованием тренажерного блока.
10. Конспектирование методических разработок с использованием отягощений.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся армспортом.

6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:

3 семестр

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом.
2. Начальное обучение в армспорте.
3. Применение дидактических принципов при обучении в армспорте.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения армспорта от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в армспорте.
6. Положение о соревнованиях по армспорту.
7. Смета на проведение соревнований по армспорту.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по армспорту.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по армспорту и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по армспорту.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.

4 семестр

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными спортсменами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке борцов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в армспорте.
5. Требования, предъявляемые к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте.

6.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:

Вопросы для собеседования:

1. Предмет и задачи обучения в армспорте.
2. Применение дидактических принципов при обучении в армспорте.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в армспорте.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения армспорта от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в армспорте.
7. Определение готовности к обучению армспорта: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в армспорте; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в армспорте.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в армспорте.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по армспорту.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по армспорту.
17. Содержание положения о соревнованиях по армспорту.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по армспорту.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по армспорту.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту.
21. Главная судейская коллегия соревнований по армспорту и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.
24. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
25. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
26. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
27. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по армспорту в группах начальной подготовки.
28. Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
29. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
30. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
31. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося армспортом.
32. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
33. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
34. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
35. Проявление силы в армспорте.
36. Проявление быстроты в армспорте.
37. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
38. Энергетическое обеспечение выносливости.
39. Проявление выносливости в армспорте.
40. Факторы, определяющие гибкость.
41. Измерение гибкости.
42. Активная и пассивная гибкость.

43. Проявление гибкости в армспорте.

44. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.

45. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.

46. Координационные способности в армспорте.

47. Ведущие ощущения и восприятия в армспорте: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

48. Двигательные представления (идеомоторика) в армспортом.

49. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.

50. Характер мыслительных задач.

51. Эмоциональные процессы и состояния.

52. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.

53. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

54. Виды и качественные особенности волевых усилий в армспорте. Особенности процессов реагирования.

55. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

56. Ориентирование в соревновательных ситуациях в армспорте.

57. Характеристика основных методов исследования, используемых в армспорте.

58. Особенности организации и проведения НИР в армспорте.

59. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

60. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.

61. Применение апробированных методик проведения научных исследований в армспорте.

62. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.

63. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.

64. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

Деловая игра

Тема: «Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по армспорту».

6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:

5 семестр

1. Расписать тактику проведения борцовского поединка с более физически сильным противником.

2. Описание тактических вариантов проведения борцовского поединка с более техничным противником.

3. Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.

4. Определить основные тактические варианты выступлений в командных соревнованиях.

5. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
6. Анализ общепринятых в теории и методике спорта методов спортивной тренировки применительно к армспорту.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в армспорте.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки спортсменов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по армспорту.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся армспортом.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в армспорте.
14. Выбор подготовительных и основных технических действий наступательного, контратакующего и защитного стиля в зависимости от противника.
15. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании по армспорту.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.
18. Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
19. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.
20. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-й год обучения в тренировочной группе СШ по армспорту.
21. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.
22. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.
23. Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 11-12 лет.
24. Тестирование в тренировочных группах 1-го и 2-го года обучения.
25. Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.
26. Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

6 семестр

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в армспорте.
2. Анализ дневников спортсменов для определения интенсивности нагрузки по зонам мощности.
3. Определение объема и интенсивности соревновательных нагрузок, их расчет в годичном цикле подготовки у спортсменов тренировочных групп СШ по армспорту.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях борцов.

5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом.
7. Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.
8. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения.
9. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 2-го года обучения.
10. Посетить тренировки юных борцов.
11. Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР.
12. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
13. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
14. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
15. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
16. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ.
17. Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.
18. Написание доклада для представления материалов исследований.
19. Создание презентации к докладу на конференции.

6.3.2. Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:

5 семестр

1. Стратегия и тактика в армспорте.
2. Физические упражнения в армспорте.
3. Методы тренировки в армспорте.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в армспорте.
5. Средства и методы технической подготовки в армспорте, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в армспорте.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по армспорту.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

6 семестр

1. Значение и виды соревнований в армспорте.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров армспорте.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.
4. Основные пути отбора в армспорте.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по армспорту.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Основы спортивной тактики в армспорте.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в армспорте.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в армспорте.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в армспорте.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники борьбы, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки борцов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке борцов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении армспорта.
12. Методы овладения техническими действиями в армспорте.
13. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
14. Цели и задачи физической подготовки в армспорте.
15. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
16. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в армспорте.
17. Содержание и особенности физической подготовки в армспорте.
18. Роль и значение технической подготовки армспорта для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по армспорту.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в армспорте, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в армспорте. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в армспорте. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки.
24. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
25. Применение средств и методов психологической подготовки в армспорте
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в армспорте.
27. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
28. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики армспорта; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии армспорта в стране и мире.
30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
31. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
32. Значение и виды соревнований в армспорте.

33. Структура соревновательной деятельности в армспорте.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте.
35. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
36. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
37. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
38. Основные пути отбора в армспорте
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям армспортом.
42. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
43. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в армспорте.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
45. Принципы и методы обучения в армспорте.
46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
47. Требования стандартов спортивной подготовки в армспорте к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
48. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в армспорте с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки армспорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.
51. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
52. Логическое осмысление соревновательного упражнения борцом: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
53. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области армспорта.
54. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
55. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
56. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

6.3.4. Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в армспорте.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в армспорте.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в армспорте.
5. Этапы многолетней подготовки юных борцов.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в армспорте.

9. Роль и значение тактической подготовки в армспорте.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борца.

6.4.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов IV курса очного обучения:

7 семестр

1. Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.
2. Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.
3. Планирование контрольных заданий и результатов по армспорту.
4. Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.
5. Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по армспорту.
6. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
7. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
8. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.
9. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.
10. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
11. Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним.
12. Построение динамики результатов сильнейших борцов армспорта за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов армспорта за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших борцов России среди мужчин на международных турнирах за текущий год, прогнозирование результатов выступления на чемпионате мира.
15. Ознакомление с режимом учебно-тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп спортивного совершенствования СШ по армспорту.
16. Изучение содержания план-схемы годичного цикла подготовки борцов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.
17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по армспорту для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

8 семестр

1. На основе изучения специальной литературы по армспорту и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по армспорту.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по армспорту.

4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по армспорту.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся армспортом.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части свободных верхних конечностей и пояса верхних конечностей у борцов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по армспорту.
10. Создание образа армспорта как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по армспорту.
12. Посещение одной из СШ города Москвы или подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.
13. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой.
14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься армспортом и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий борьбой.
15. Изучение специальной литературы посвященной питанию спортсменов.
16. Составить описание одной из методик углеводного насыщения перед главным стартом сезона.
17. Изучить особенности содержания питания спортсменов перед выступлениями.
18. Ознакомиться с основными подходами приема пищи при снижении веса.
19. Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. В тексте доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения.
20. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.
21. Подготовить компьютерную презентацию ВКР.
22. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы.
23. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.
24. Изучение высказанных замечаний на апробации ВКР.
25. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
26. Подготовка ответов на замечания рецензента.
27. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

6.4.2. Примерная тематика рефератов для студентов IV курса очного обучения:

7 семестр

1. Планирование подготовки в армспорте.
2. Прогнозирование спортивных результатов в армспорте.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в армспорте.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

8 семестр

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по армспорту.

7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа армспорта.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по армспорту.

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

Вопросы для устного ответа:

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в армспорте.
3. Учет тренировочных нагрузок по армспорту.
4. Виды контроля за состоянием борцов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.
6. Разработка батареи тестов для педагогического контроля и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля.
8. Поиск организационных решений для коррекции состояния занимающихся.
9. Оперативное, текущее, этапное управление.
10. Применение актуальных для армспорта технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в армспорте.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в армспорте.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в армспорте с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.
18. Осуществление самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности.
19. Сохранение и поддержание определенного уровня спортивной подготовленности.
20. Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в армспорте.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в армспорте.
22. Динамика личных и командных результатов по армспорту за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в армспорте для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки борца на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения занятий по физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение занятий по тактической подготовке борцов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по армспорту в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства борцов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в армспорте.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших борцов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в армспорте. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.
39. Требования к профессиональной подготовке тренера.
40. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
41. Классификация тренеров.
42. Оценка деятельности и личности тренера.
43. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по армспорту.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях армспортом.
47. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
48. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
49. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
50. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состояния спортсмена (возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
51. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
52. Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства.
53. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
54. Основные положения применения восстановительных средств в армспорте.

55. Формирование мотивации к занятиям армспортом.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям армспортом.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям армспортом.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о армспорте.
60. Создание имиджа армспорта как вида спорта.
61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.
64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по армспорту.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в армспорте.
67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по армспорту.
68. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
69. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

6.4.5. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:

1. Прогнозирование спортивных достижений в армспорте.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки борцов.
3. Модели соревновательной деятельности в армспорте.
4. Методики повышения уровня подготовленности борцов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в армспорте и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по армспорту.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся армспортом.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся армспортом.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов армспорта на различных этапах многолетней подготовки.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика армспорта»

а) Основная литература:

1. Аксенов М.О., Аксенова А.В. Построение тренировочного процесса спортсменов

тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпедансного анализа // Теория и практика физической культуры. 2015.

2. Атласкин А.Л. Армспорт как средство привлечения студентов к занятиям физической культурой // В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации материалы научно-практической конференции. Ответственный редактор О.Б. Колесникова. Чебоксары, 2014. С. 3-5.
3. Барков А.Ю., Щелкунов И.И., Бекасова С.Н., Венгерова Н.Н., Вишневецкий В.И. Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. Выпуск 7 // Сборник статей Всероссийской учебно-методической и научно-практической конференции (Москва, 19-20 июня 2014 г.) / Москва, 2014.
4. Бескоровайный Д.А. Использование real-методики для освоения технических приемов борьбы на руках в армспорте // Физическое воспитание студентов. 2015. № 5. С. 9-15.
5. Бургедда Н., Сагалеев А.С. Показатели соревновательной деятельности представителей различных школ борьбы // В сборнике: Теоретические и практические проблемы развития современной науки сборник материалов 7-й международной научно-практической конференции. Махачкала, 2015. С. 135-136.
6. Воронков А.В., Никулин И.Н., Собянин Ф.И. К вопросу о контроле совершенствования силовой подготовленности студентов, занимающихся армспортом // Физическое воспитание студентов. 2014. № 2. С. 3-7.
7. Гибадуллин И.Г., Имангулов А.Р., Кожевников В.С. Автоматизированная система планирования тренировочного процесса в армспорте на основе учета биоэнергетических типов организма спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2014. № 11. С. 77-82.

Живодёров А.В. Приоритеты технического действия «топ ролл» на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013.

б. Дополнительная:

8. Армспорт. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.- Живодёров А.В. Техническая подготовка спортсменов армрестлеров на этапе начальной спортивной специализации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 4 (98). С. 36-40.
9. Каменовский В.А. Виды сопротивлений и отягощений, используемых в армспорте // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. под общей редакцией В.Н. Плаксина. 2014. С. 194-197.
10. Каменовский В.А. К вопросу об использовании фармакологических препаратов в

подготовке рукоборцев // В сборнике: Теория и практика инновационных технологий в АПК Материалы научной и учебно-методической конференции профессорско-преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов ВГАУ. 2015. С. 162-163.

11. Коник А.А., Беляев И.С., Дорохин А.Ю. Применение средств и методов занятий армспортом в учебно-тренировочном процессе курсантов // Вестник Белгородского юридического института МВД России. 2015. № 1. С. 43-47.
12. Корнилов М.С. Армспорт - история и современность // В сборнике: Тенденции и закономерности развития современного российского общества: экономика, политика, социально-культурная и правовая сфера Институт экономики, управления и права. г. Казань, 2013. С. 245-246.
13. Махмудов М.М. Формирование специальных умений атаковать при альтернативном выборе простых комбинационных движений // Экстремальная деятельность человека. 2014. № 2 (31). С. 34-36.

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

- Сайт Федерации Армрестлинга России - <https://armwrestling-rus.ru/>
- Сайт WAF - <http://www.waf-armwrestling.com/>
- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

– современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

2. Учебные аудитории № 36 и 36 А, для проведения занятий лекционного типа и семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. спортивные залы № 14, 27 и 28 для проведения практических занятий.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания I курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование на тему: 1. История развития армспорта в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по армспорту. 3. Выполнение технических действий из различных групп. 4. Тактические приемы проведения технических действий.	5 неделя 9 неделя 28, 31 неделя 31, 35 неделя	3 3 3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование армспорта Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по армспорту. 2. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в армспорте. 3. Организация и методика проведения частей занятия по армспорту. 4. Оздоровительный эффект от любительских занятий по армспортом. 5. Техника проведения приемов борцами армспортав учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 6. Тактический план проведения борцовского поединка 7. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя 27 неделя 31 неделя 38 неделя	3 3 3 3 2 2 2 2

4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Описать правила проведения соревнований по армспорту Составить хронологию изменения правил соревнований по армспорту. 2. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по армспорту. 3. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 4. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов. 5. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий поармспортом. 6. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов. 7. Анализ техники борьбы в атаке. 8. Анализ техники борьбы в защите. 9. Анализ техники борьбы в партере. 10. 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 11. 5. Анализ оперативного восстановления состояния борца. 	<p>3 неделя</p> <p>5-7 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>7-8 недели</p> <p>12 неделя</p> <p>13 неделя</p> <p>24-26 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>36-40 недели</p> <p>40-42 неделя</p>	<p>2</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Армспорт в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по армспорту 3. Структура тренировочного занятия в армспорте. 4. Техника армспорта в стойке. 5. Техника армспорта в партере. 6. Тактика проведения технического действия. 7. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах 	<p>2 неделя</p> <p>5-7 недели</p> <p>11-12 недели</p> <p>24-27 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>37-39 недели</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	20
7	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в армспорте. 2. Организация процесса обучения в армспорте. 3. Проявления физических качеств в армспорте	10 неделя 14 неделя 37 неделя	3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в армспорте. 2. Методики обучения тактике в армспорте. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по армспорту. 5. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов. 6. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по армспорту. 8. Методология исследовательской деятельности в армспорте	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя 21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	2 2 2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в армспорте. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики	2-4 недели 5 неделя	2 2 2

	армспорта. 4. Составление обучающих программ по армспорту. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по армспорту. 6. Составление сметы на проведение соревнований по армспорту. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по армспорту. 9. Организация и проведение командных соревнований по армспорту. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований. 11. Применение разнообразных обще развивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 12. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере 13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 14. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов. 15. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 16. Организация и проведение НИР в армспорте.	6-9 недели 10-12 недели 13-14 недели 13-14 недели 13-14 недели 15-16 недели 15-16 недели 21-23 недели 22 неделя 23 неделя 27 неделя 28 неделя 38-43 недели	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по армспорту. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по армспорту. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований. 4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся армспортом. 5. Общая характеристика основных физических качеств. 6. Характеристика основных методов исследования в армспорте.	13-16 недели 13-16 недели 13-16 недели 24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	2 2 2 2 2 3
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 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 зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям:		

	1. Методика обучения в армспорте. 2. Организация процесса обучения в армспорте 3. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте 4. Структура соревновательной деятельности борца.	10 неделя 14 неделя 24 неделя 25 неделя	4 4 4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки борцов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов. 4. Объективные условия спортивной деятельности в армспорте. 5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 6. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	7 неделя 9 неделя 13 неделя 26 неделя 30 неделя 35 неделя	3 3 3 3 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов. 2. Применение методов тренировки в армспорте. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в армспорте. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в армспорте в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в армспорте в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в армспорте. 9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 10. Средства и методы отбора в армспорте. 11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся армспортом. 12. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели 24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

	обучения 13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	36-40 недели	2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения. 2. Роль и значение тактической подготовки в армспорте. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в армспорте. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в армспорте. 6. Основные пути отбора в армспорте.	1-6 недели 9-11 недели 38-43 недели 24-26 недели 24-26 недели 27-29 недели	2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный 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 зачету.

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (армспорт)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *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	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в армспорте. 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту.	3 неделя 26 неделя	4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся армспортом. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в армспорте. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в армспорте. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по армспорту. 6. Технологии восстановления спортсменов армспорта. 7. Формирование общественного мнения о армспорта через средства массовой информации. 8. Особенности применения фармакологии в армспорте.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя 26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	2 2 2 2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в армспорте.	1 неделя 5-6 неделя	2 2

	3. Разработка дневных циклов тренировок по армспорту.	8 неделя	2
	4. Разработка недельных циклов тренировок по армспорту.	8 неделя	2
	5. Проведение тренировочных занятий по армспорту в группах спортивного совершенствования	8-9 недели	2
	6. Анализ результатов по армспорту на чемпионатах мира и европы.	12-16 недели	2
	7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности.	26 неделя	2
	8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов.	28 неделя	2
	9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику.	31 неделя	2
	10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов.	36 неделя	2
	11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность .	36 неделя	2
	12. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	39 неделя	2
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в армспорте. 2. Прогнозирование спортивных результатов в армспорте. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в армспорте. 5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера поармспортом. 6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по армспорту. 7. Создание имиджа современного борца.	5 неделя 6 неделя 7-9 недели 14-16 недели 23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	3 3 3 3 3 3 3
6	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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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

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



**Институт спорта и физического воспитания
Кафедра теории и методики единоборств**

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

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

(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*

Год набора 2015 г.

Содержание Аннотации рабочей программы дисциплины (модуля) заполняется в соответствии с рабочей программы дисциплины (модуля).

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

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

Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика армспорта**» является – обеспечить освоение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (СШ), 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.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способность организовывать и проводить соревнования и осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);
- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способность формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);

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

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

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

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

4. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (армспорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика армспорта»	1	4	14	54		
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в армспорте»	1	4	16	52		
3	«Классификация, систематика и терминология в армспорте»	1	4	16	34		
4	«Тренировочное занятие по армспорту»	1	2	14	36		
5	«Оздоровительная направленность армспорта»	1	2	12	40		
6	«Основы техники армспорта»	2	6	20	46	Экзамен	
7	«Основы тактики армспорта»	2	2	22	46		
8	«Рекреация в армспорте»	2	2	14	56		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по армспорту»	2	4	18	50		

10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса	2			27		
11	«Методика обучения в армспорте»	3	6	18	39		
12	«Методика обучения тактике в армспорте»	3	4	18	14		
13	«Программирование процесса обучения борцов»	3	4	18	14		
14	«Организация и проведение соревнований»	3	4	18	14		
15	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	4	12	20	9	Экзамен
16	«Применение технических средств в тренировке борцов»	4	2	12	13		
17	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в армспорте»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в армспорте»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса	4			27		
20	«Спортивная тактика в армспорте»	5	4	16	16		
21	«Средства и методы спортивной тренировки в армспорте»	5	4	16	7		
22	«Виды подготовки борцов»	5	6	22	8		
23	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	5	4	16	16		
24	«Объективные условия спортивной деятельности в армспорте»	6	4	16	16	9	Экзамен, курсовая работа
25	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	6	4	18	14		
26	«Тренировочной этап (углубленная специализация)»	6	2	18	12		

	ация) многолетней подготовки борцов»						
27	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	6	4	18	14		
28	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27		
29	«Управление подготовкой борцов»	7	4	14	36		
30	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	7	4	14	36		
31	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	7	4	14	18		
32	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	7	2	16	18		
33	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»	7	4	14	-		
34	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по армспорту»	8		8	10	9	Экзамен
35	«Рекреация борцов»	8	6	18	12		
36	«Агитация и пропаганда»	8	6	18	12		
37	«Фармакология в армспорте»	8	6	18	12		
38	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		10	35		
39	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса	8			27		
Итого часов:			140	572	944	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 баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *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 баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована

Экспертно-методическим советом
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 баскетбола
Протокол № 1 от «31» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № 34 от «22» июня 2017 г.

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

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

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

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

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент
кафедры ТИМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Чернов Сергей Викторович – доктор педагогических наук,
профессор, заведующий кафедрой ТИМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Мартынова Анастасия Валерьевна – преподаватель кафедры ТИМ
баскетбола РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института
научно-педагогического образования, зав кафедрой Теории и методики
гандбола.

1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков, сформированных в соответствующих компетенциях.

В процессе обучения у студентов формируются и совершенствуются профессионально-педагогические умения и практические навыки, позволяющие решать задачи обучения и спортивной тренировки, организовывать соревнования и управлять массовой и спортивной работой в различных звеньях физкультурного движения. Одной из основных задач обучения является развитие способности студента творчески использовать научную информацию и передовые достижения в методике подготовки спортсменов. Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» относится к *Блоку 1 Базовой части* основной образовательной программы составлена в соответствии с требованиями по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

Курс, изложенный в программе, является ключевым в подготовке студентов по данной дисциплине. Вместе с тем подготовка не может быть осуществлена вне освоения программного материала других дисциплин, включенных в федеральный учебный план для высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля, предполагающий углубленное изучение дисциплин общеобразовательного, естественнонаучного, педагогического и профильных спортивных циклов. Все элементы курса, изложенные в настоящей программе, интегрированы в общую систему высшего образования в области физической культуры и спорта и представляют собой ее развитие в контексте подготовки бакалавров.

Итоговая оценка уровня сформированности компетенций, освоенных при изучении дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)», проводится в рамках процедуры государственной итоговой аттестации.

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
ОПК-3	<i>Знать:</i> – основные методы и принципы обучения баскетболу;	1
	– сенситивные и психолого-педагогические особенности занимающихся;	1
	– основные положения Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.	2
	<i>Уметь:</i> – использовать основные принципы обучения баскетболу при работе с занимающимися;	2
	– целенаправленно применять в процессе физического воспитания и спортивной тренировки различные методы обучения технике и тактике игры.	4,5,6,7
<i>Владеть:</i> – проведением занятий по обучению технике и тактике баскетбола с учетом дидактических принципов;	6,7,8,9,10	
	– проведением занятий по развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	5,6,7,8
ОПК-6	<i>Знать:</i> – о месте баскетбола в системе физического воспитания (задачи и значение);	1
	– о средствах и методах спортивных игр используемых при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности.	2
	<i>Уметь:</i> – подбирать средства и методы двигательной активности занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психоэмоционального состояния;	2,3,4
	– составлять конспекты занятий с использованием упражнений (элементов) избранного вида спорта.	4,5,6,7,8,9,10
	<i>Владеть:</i> – организацией и проведением занятий рекреационной и оздоровительной направленности с учетом возрастных, половых особенностей и психофизиологического состояния занимающихся.	4,5,6

ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу с разным контингентом; – состав судейских бригад и обязанности судей на местах при проведении соревнований различного ранга; – правила оформления судейской документации, заявок на участие в соревнованиях, протоколов игры и технических протоколов, отчетной документации проведенных соревнований. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять положение о соревнованиях; – организовывать и проводить соревнования различного уровня, с разным контингентом участников; – осуществлять судейскую деятельность на местах при проведении спортивных соревнований; – оформлять судейскую документацию, заявки на участие в соревнованиях, протоколы игры, технические результаты соревнований и отчетную документацию. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками судейства соревнований в различных судейских амплуа; – оформлением и ведением судейской документации, протоколов игры; – навыками составления отчетной документации о работе судейской бригады соревнований по баскетболу. 	<p>1</p> <p>4,5</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4,5</p> <p>2-10</p> <p>3-10</p> <p>6,7,8,9</p> <p>3-10</p> <p>7-10</p>
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – методики осуществления научно-исследовательской работы в баскетболе; – об основных понятиях в исследуемой научной области. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определять цели и задачи научных исследований в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – подбирать методы в соответствии с поставленными задачами; – организовывать и проводить научные исследования, оценивать, анализировать и обобщать полученные результаты, с последующим их оформлением. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – объективной оценкой анализа, обобщения и оформления результатов исследований; – научным стилем устной и письменной речи. 	<p>2</p> <p>1</p> <p>1,2</p> <p>2</p> <p>3,4</p> <p>5,6,7</p> <p>5-9</p> <p>6-10</p> <p>5-10</p>
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития баскетбола; 	<p>1</p>

	<p>- санитарно-гигиенические нормы проведения занятий по баскетболу; <i>Уметь:</i></p> <p>- использовать научные достижения и опыт предыдущих поколений в профессиональной деятельности; - соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных или учебных занятий; <i>Владеть:</i></p> <p>- навыками планирования тренировочного процесса с учетом современных условий развития баскетбола; - основными методами контроля в процессе подготовки баскетболистов, основами организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами.</p>	<p>2</p> <p>2-10</p> <p>3,4</p> <p>5-10</p> <p>3-10</p>
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <p>- особенности конфликтологии в сфере физической культуры и спорта; - нравственные принципы честной спортивной конкуренции. <i>Уметь:</i></p> <p>- формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям баскетболом; - воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. <i>Владеть:</i></p> <p>- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности.</p>	<p>2,4</p> <p>2</p> <p>3,4</p> <p>5,6</p> <p>5,7,8,9</p>
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <p>- принципы системы отбора и спортивной ориентации в баскетболе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся. <i>Уметь:</i></p> <p>- реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в профессиональной деятельности с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида; <i>Владеть:</i></p> <p>- навыками проведения отбора и спортивной ориентации в баскетболе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров игроков.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4,5</p> <p>4,5</p>
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <p>– основные положения по составлению планируемой и отчетной документации; – средства и методы разработки перспективных, оперативных планов и реализуемых программ подготовки спортивного резерва в баскетболе. <i>Уметь:</i></p>	<p>3</p> <p>3</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать перспективные и оперативные планы и реализуемые программы подготовки спортсменов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки перспективных и оперативных планов и планирования конкретных занятий. 	<p>4,5</p> <p>5-10</p>
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в баскетболе; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными технологиями управления состоянием занимающихся, включая педагогический контроль и коррекцию. 	<p>2</p> <p>4-8</p> <p>2-6</p> <p>2-6</p> <p>5-6</p> <p>4-6</p>
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – закономерности индивидуального развития и совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – особенности техники движений, технико-тактических действий. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методические приемы, способствующие индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства баскетболистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основами применения современных методик и методических приемов в процессе обучения техники движений, технико-тактических действий. 	<p>1</p> <p>2-7</p> <p>3-8</p> <p>3-10</p>
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками применения средств и методов контроля физических способностей и функционального 	<p>3</p> <p>4</p>

	состояния баскетболистов с учетом их возраста, пола, уровня подготовленности.	7,8,9,10
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы организации тренировочного процесса баскетболистов; – основные принципы подбора инвентаря и экипировки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем. 	2,3 4 3,4,5 5,6
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать научный эксперимент для проведения исследования различных видов деятельности в баскетболе. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения научных исследований системы подготовки спортивного резерва по баскетболу. 	2 4 5-10 4-10
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы проведения анализа результатов исследований. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками научного анализа и применения полученных данных в практической деятельности. 	2 4-8 5-10

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Студенты заочной формы обучения изучают курс в течение 10 семестров 1692 часа (47 зачетных единиц), из них аудиторные формы занятий занимают 220 часов (6,1 зачетных единицы), на самостоятельную работу отводят 1427 часов (39,6 зачетных единиц) и на подготовку к экзаменам отводится 45 часов (1,3 зачетная единица).

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
---	--	---------	--	---

			Л	П	СРС	Контроль	
I курс							
1.1	<i>Модуль 1</i> Общие основы теории баскетбола	1	2	4	38		
1.2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	2	4	52		
1.3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства	1	2	4	48		
1.4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	4	20		
Всего за 1 семестр (180 ч/5 з.е)			6	16	158		
1.5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	2	8	70		
1.6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	2	2	40		
1.7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	-	2	45		
1.8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	-	-	10		
1.9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	2	2	2	20		
1.10	<i>Модуль 10</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2				9	Экзамен
Всего за 2 семестр (217 ч/6 з.е)			6	16	185	9	
ИТОГО ЗА I КУРС (396 ч/11 з.е)			12	32	343	9	
II курс							
2.1	<i>Модуль 11</i> Общие основы теории баскетбола	3	-	-	2		
2.2	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	-	4	10		

2.3	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	2	6	20		
2.4	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3	2	2	24		
2.5	<i>Модуль 15</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3	-	-	2		
2.6	<i>Модуль 16</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3	-	2	2		
2.7	<i>Модуль 17</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	2	2	8		
Всего за 3 семестр (90 ч/2,5 з.е)			6	16	68		
2.8	<i>Модуль 18</i> Система подготовки баскетболистов	4	4	8	82		
2.9	<i>Модуль 19</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4	-	-	38		
2.10	<i>Модуль 20</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4	2	4	32		
2.11	<i>Модуль 21</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	-	4	50		
2.12	<i>Модуль 22</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4	-	-	4		
2.13	<i>Модуль 23</i> НИР и УИРС в баскетболе	4	-	-	15		
2.14	<i>Модуль 24</i> Годовой экзамен для студентов второго курса	4				9	Экзамен
Всего за 4 семестр (252ч/7 з.е)			6	16	221	9	
ИТОГО ЗА II КУРС			12	32	289	9	
III курс							
3.1	<i>Модуль 25</i> Общие основы теории баскетбола	5	-	-	10		
3.2	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	6	12	96		
3.3	<i>Модуль 27</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	-	2	6		

3.4	<i>Модуль 28</i> НИР и УИРС в баскетболе	5	-	2	10		
Всего за 5 семестр (144ч/4 з.е)			6	16	122		
3.5	<i>Модуль 29</i> Управление подготовкой баскетболистов	6	4	8	40		
3.6	<i>Модуль 30</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6	-	2	9		
3.7	<i>Модуль 31</i> Формирование навыков педагогического мастерства	6	2	4	12		
3.8	<i>Модуль 32</i> Соревнования в баскетболе, методика судейства	6	-	-	8		
3.9	<i>Модуль 33</i> НИР и УИРС в баскетболе	6	-	2	8		Курсовая работа
3.10	<i>Модуль 34</i> Годовой экзамен для студентов третьего курса	6				9	Экзамен
Всего за 6 семестр (108ч/3 з.е)			6	16	77	9	
ИТОГО ЗА III КУРС			12	32	199	9	
IV курс							
4.1	<i>Модуль 35</i> Общие основы теории баскетбола	7	-	2	4		
4.2	<i>Модуль 36</i> Система подготовки баскетболистов	7	2	6	34		
4.3	<i>Модуль 37</i> Управление подготовкой баскетболистов	7	2	6	38		
4.4	<i>Модуль 38</i> НИР и УИРС в баскетболе	7	2	2	28		
Всего за 7 семестр (126ч/3,5 з.е)			6	16	104		
4.4	<i>Модуль 39</i> Система подготовки баскетболистов	8	2	6	45		
4.5	<i>Модуль 40</i> Управление подготовкой баскетболистов	8	4	6	38		
4.6	<i>Модуль 41</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	-	2	24		
4.7	<i>Модуль 42</i> НИР и УИРС в баскетболе	8	-	2	6		

4.8	<i>Модуль 43</i> Итоговый экзамен для студентов четвертого курса	8				9	Экзамен
Всего за 8 семестр (144ч/4 з.е)			6	16	113	9	
ИТОГО ЗА IV КУРС			12	32	217	9	
V курс							
5.1	<i>Модуль 44</i> Управление подготовкой баскетболистов	9	2	2	28		
5.2	<i>Модуль 45</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	9	2	8	84		
5.3	<i>Модуль 46</i> НИР и УИРС в баскетболе	9	2	6	46		
Всего за 9 семестр (180ч/5 з.е)			6	16	158		
5.4	<i>Модуль 47</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	10	2	2	38		
5.5	<i>Модуль 48</i> Формирование навыков педагогического мастерства	10	4	6	72		
5.6	<i>Модуль 49</i> НИР и УИРС в баскетболе	10	-	8	111		
5.7	<i>Модуль 50</i> Итоговый экзамен для студентов пятого курса	10				9	Экзамен
Всего за 10 семестр (252ч/7 з.е)			6	16	221	9	
ИТОГО ЗА V КУРС			12	32	379	9	
Итого по дисциплине: 1692 ч/47 з.е			60	160	1427	45	

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

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условиям допуска студента к экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается сдачей экзамена во 2,4,6,8,10 семестрах (соответственно 3,5,7,9,11 сессиях).

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).

При проведении промежуточной аттестации используются следующие оценочные средства:

5.2.1. Перечень вопросов для проведения собеседования с обучающимися:

Вопросы к экзамену для студентов 1 курса:

1. Нормативно-правовые основы ТИМ баскетбола.
2. ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура.
3. Профессиональный стандарт «Тренер»
4. Основная образовательная программа (ООП).
5. Компетентность, компетенции, формируемые в процессе изучения баскетбола.
6. Организационно-дидактические основы преподавания баскетбола.
7. Контроль качества обучения.
8. Учебно-методическое обеспечение.
9. Материально-техническое обеспечение подготовки специалиста.
10. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
11. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.
12. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).
13. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.
14. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.
15. Взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.
16. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
17. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.
18. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.
19. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.
20. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.
21. Анализ итогов чемпионатов ПБЛ и Премьер-лиги.
22. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.
23. Структура, организация и содержание занятия (на примере баскетбола).
24. Характеристика методов организации занимающихся, используемых в баскетболе.

25. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.
26. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
27. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
28. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
29. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
30. Содержание принципа активности и сознательности в баскетболе, основные пути их реализации в учебном процессе.
31. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
32. Методика ведения протокола игры и технического отчета.
33. Баскетбол в дореволюционной России, организация соревнований, методические основы.
34. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе.
35. Структурный анализ техники броска в прыжке и методика обучения этому приему.
36. Содержание принципа доступности и индивидуализации, методические пути реализации его в баскетболе.
37. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
38. Характеристика и структурный анализ техники броска одной рукой в движении.
39. Классификация тактики игры в баскетбол.
40. Анализ техники ведения мяча в баскетболе.
41. Правила игры в баскетболе, их эволюция.
42. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в баскетболе.
43. Взаимосвязь физической и тактической подготовки баскетболистов.
44. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений.
45. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока без мяча.
46. Педагогический контроль уровня развития физических качеств (характеристика тестов, методика тестирования).
47. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития.
48. Особенности проявлений физических качеств, обеспечивающих выполнение бросков мяча в баскетболе.
49. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам.

50. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
51. История развития баскетбола в период 1928-1941гг.
52. Характеристика и анализ техники перехвата мяча в баскетболе.
Методика обучения этому приему.
53. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части занятия).
54. История развития баскетбола в период 1941-1970гг.
55. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
56. Анализ техники поворотов. Методика обучения.
57. Классификация техники защиты в баскетболе.
58. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
59. Характеристика научно-исследовательской работы в баскетболе, ее значение для теории и методики баскетбола.
60. Классификация техники нападения в баскетболе.
61. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
62. Основные ошибки при выполнении передач, педагогические приемы исправление ошибок.
63. Последовательность в изучении приемов техники баскетбола.
64. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока.
Методика обучения.
65. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
66. Анализ контрольных упражнений по специальной физической подготовке баскетболиста.
67. Характеристика и анализ техники накрывания и отбивания мяча.
Методика обучения этим приемам.
68. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
69. Характеристика игры в баскетбол и ее влияние на уровень подготовленности баскетболистов.
70. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.
71. Дать определение основным понятиям: техника, тактика, стратегия, классификация, всем физическим качествам.
72. Характеристика способов выхода игрока без мяча на свободное место. Методика обучения.
73. Методика и организация работы секретариата на соревнованиях по баскетболу.
74. Характеристика целостного и расчлененного методов обучения в баскетболе (привести примеры обучения техники).
75. Классификация техники передвижений. Методика обучения приставному шагу.
76. Способы действий против игрока с мячом и без мяча.

77. Структура занятия, задачи, организация, содержание, выбор средств и методов.

78. Методика овладения мячом, отскочившим от щита (с места, с разбега)

79. Характеристика средств и методов развития физического качества сила.

80. Анализ современного состояния баскетбола в России и в мире (по материалам различных источников информации).

81. Анализ техники штрафного броска. Методика исправления ошибок.

82. Конспект занятия. Методика записи упражнения в конспекте занятия.

83. Характеристика групповых действий в нападении и защите.

84. Классификация тактики нападения.

Вопросы к экзамену для студентов 2 курса:

1. Краткая характеристика тактики игры в баскетбол.

2. Основные функциональные особенности игроков по амплуа в баскетбольной команде.

3. Этапы, средства и методы обучения тактике игры в баскетбол.

4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении. Виды организации командного нападения.

5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите.

6. Стремительное нападение. Средства, основные ошибки, организационно-методические указания.

7. Система быстрого прорыва. Характеристика фаз, методика обучения.

8. Методика и средства обучения разновидностям стремительного нападения.

9. Системы позиционного нападения. Средства обучения, основные ошибки, организационно-методические указания.

10. Особенности, организационно-методические указания, основные ошибки при организации позиционного нападения против различных разновидностей зонной защиты.

11. Разновидности и задачи зонного прессинга. Особенности нападения, организационно-методические указания, основные ошибки.

12. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (средства, организационно-методические указания)?

13. Основные закономерности нападения против зонной системы защиты. Средства обучения, основные ошибки и организационно-методические указания.

14. Основы нападения против зонного прессинга. Основные ошибки и организационно-методические указания.

15. Специальное нападение и его разновидности (примеры схем командных тактических действий).
16. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. Характеристика, задачи, способы измерения результатов.
17. Виды командных тактических действий в защите. Их отличительные особенности.
18. Характеристика концентрированной защиты. Достоинства и недостатки.
19. Характеристика рассредоточенной защиты, ее слабые и сильные стороны.
20. Основные ошибки при выполнении командных тактических действий в защите. Организационно-методические указания.
21. Средства и методы физической подготовки, ее значение в системе подготовки баскетболистов различных возрастных групп.
22. Особенности физической и технической подготовки для игроков разных амплуа, различных возрастных групп.
23. Техническая подготовка в баскетболе. Средства, методы и организация технической подготовки на различных этапах тренировочного процесса.
24. Особенности контроля физической и технической подготовленности спортсменов на основе ФССП по виду спорта баскетбол.
25. Специфика подготовки спортивного резерва в баскетболе в настоящее время (ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП по виду спорта баскетбол, профстандарты).
26. Задачи и содержание тактической подготовки в баскетбольных командах.
27. Значение и сущность психологической подготовки баскетболистов.
28. Место интегральной подготовки в системе подготовки спортивного резерва в баскетболе.
29. Цель, задачи и содержание теоретической подготовки игроков в баскетболе.
30. Система отбора в баскетболе.
31. Нормативно-правовые основы построения многолетней подготовки баскетболистов. Этапы и периоды подготовки спортсменов.
32. Общая характеристика этапов и периодов подготовки спортивного резерва в баскетболе.
33. Характеристика этапов и периодов многолетней подготовки баскетболистов.
34. Анализ содержания ФССП по виду спорта баскетбол.
35. Основы реализации образовательных программ в сфере ФК и С и программ спортивной подготовки, их отличия.

36. Цель задачи, содержание начального этапа подготовки баскетболиста.

37. Задачи и содержание подготовки баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.

38. Задачи и содержание подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

39. Структура, задачи и функции управления баскетболом в РФ.

40. Характеристика методов исследования и их классификация.

41. Анализ классификации тактики нападения.

42. Виды соревнований в баскетболе, способы розыгрыша.

43. Студенческий баскетбол в РФ (задачи, содержание, структура).

44. Организация и управление развитием баскетбола в спортивных школах.

45. Правила соревнований по мини баскетболу.

46. Правила соревнований по уличному баскетболу.

47. Взаимосвязь современных правил игры в баскетбол с технико-тактической подготовкой баскетболистов.

48. Основы методики судейства в поле.

49. Содержание положения (регламента) о соревновании, методика и правила его составления.

50. Основы и правила составления плана-конспекта тренировочного занятия.

Вопросы к экзамену для студентов 3 курса:

1. Тактика игры в баскетбол. Средства, способы и формы ведения игры. Классификация тактики нападения.

2. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. Характеристика, задачи, способы измерения результатов.

3. Физическая подготовка баскетболистов. Значение, средства и методы.

4. Метод обследования соревновательной деятельности баскетболистов.

5. Классификация тактики защиты.

6. Виды спортивной тренировки в баскетболе и их характеристика.

7. Техническая подготовка баскетболистов. Значение, средства и методы.

8. Распределение игроков по функциям. Требование к игрокам различных функций, их характеристика в игровой деятельности.

9. Характеристика стадий и этапов многолетней подготовки баскетболистов.

10. Индивидуальные действия баскетболистов в нападении. Методика обучения.

11. Психологическая подготовка баскетболистов. Место в практике подготовки команд, средства, методы.

12. Индивидуальные действия баскетболистов в защите, методика обучения.
13. Положение о соревнованиях. Основные разделы и их назначение.
14. Характеристика тренировочных устройств для развития специальной физической и технической подготовленности баскетболистов.
15. Групповые действия баскетболистов в защите, методика обучения.
16. Классификация средств, используемых в подготовке баскетболистов. Характеристика. Примеры использования на практике.
17. Основные средства и методы развития общей и специальной выносливости баскетболиста в подготовительном периоде.
18. Анализ состояния баскетбола в России на современном этапе.
19. Основные средства и методы развития скоростно-силовых способностей баскетболиста в годичном цикле.
20. Характеристика системы проведения мужского чемпионата Мира по баскетболу.
21. Сила. Основные характеристики и области применения силы в физической подготовке баскетболиста.
22. Характеристика участия российских клубных команд, участвующих в Европейских соревнованиях в сезоне 2016-17г.г.
23. Характеристика средств и методов развития быстроты баскетболистов.
24. Характеристика главных соревнований для национальных сборных команд РФ по баскетболу в Олимпийском цикле.
25. Характеристика средств и методов развития координационных способностей баскетболистов.
26. Травматизм в баскетболе, локализация травм, причины получения.
27. Принципы наглядности, сознательности и активности в процессе обучения техники и тактики баскетбола.
28. Характеристика подвижных игр, используемых в физической и технической подготовке баскетболистов.
29. Позиционное нападение. Классификация, способы, варианты, комбинации.
30. Характеристика средств и методов развития прыгучести баскетболистов.
31. Смешанная защита. Способы, варианты, факторы, определяющие её эффективность.
32. Принцип доступности и индивидуализации в процессе обучения техники и тактики баскетболистов.
33. Характеристика средств и методов развития гибкости баскетболистов. Влияние динамической разминки в тренировочном процессе.
34. Способы розыгрыша, используемые в соревнованиях по баскетболу (из современной практики).

35. Характеристика методов подготовки баскетболистов.
36. Основные показатели нагрузок баскетболистов. Методика измерения ЧСС баскетболиста в тренировочном и игровом процессе.
37. Характеристика методов научного исследования, используемых в баскетболе.
38. Смешанные способы розыгрыша соревнований. Примеры использования в современной практике.
39. Профилактика травматизма в процессе занятий баскетболом (особенности построения занятий, подбора средств, разминка, восстановительные мероприятия).
40. Педагогическое тестирование подготовленности баскетболистов. Задачи, характеристика, способы измерения результатов.
41. Структура и содержание годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
42. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годового цикла.
43. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
44. Методика современного судейства в баскетболе, нововведения в правилах.
45. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
46. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
47. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в различные возрастные периоды.
48. Теоретическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы теоретической подготовки.
49. Отбор в баскетболе. Характеристика организации и методики отбора. Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки.
50. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.

Вопросы к экзамену для студентов 4 курса:

1. Особенности организации, структуры управления и деятельности структур РФБ (Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ) и Ассоциации уличного баскетбола).
2. Структура и содержание годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
3. Характеристика средств и методов восстановления баскетболистов.

4. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.

5. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годичного цикла.

6. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.

7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).

8. Система планирования в подготовке баскетболистов. Характеристика перспективного, текущего и оперативного планирования.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (основные положения).

10. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.

11. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки ДЮСШ, СШ, СШОР и др.

12. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

13. Анализ структуры и содержания программ, реализуемых в учреждениях спортивной направленности.

14. Техническая подготовка баскетболистов. Современные средства и методы совершенствования.

15. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.

16. Модель тренера в спорте высших достижений (на примере баскетбола).

17. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.

18. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в России и в мире.

19. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.

20. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.

21. Структура, задачи и основные направления деятельности Российской Федерации баскетбола.

22. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.

23. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.

24. Тактическая подготовка баскетболистов, Характеристика средств и методов.
25. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
26. Характеристика деятельности международных организаций мирового и европейского баскетбола
27. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
28. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
29. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
30. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
31. Особенности подготовки юных баскетболистов в учебно-тренировочных группах.
32. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
33. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
34. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
35. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
36. Современное состояние баскетбола в России и в мире.
37. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.
38. Характеристика и содержание подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода
39. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
40. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.
41. Построение годичного тренировочного плана-схемы баскетболистов.
42. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки.
43. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годичного цикла.
44. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.
45. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.
46. Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.

47. Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).

48. Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.

49. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах.

50. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования.

51. Характеристика методов используемых в процессе физической подготовки баскетболистов.

Вопросы к экзамену для студентов 5 курса:

1. Анализ протоколов педагогических наблюдений, проводимых студентом в учебном году.

2. Характеристика методов подготовки баскетболистов.

3. Педагогическое тестирование подготовленности баскетболистов. Задачи, характеристика, способы измерения результатов.

4. Характеристика методов исследования, используемых в баскетболе.

5. Виды планирования в спортивной подготовке. Характеристика текущего планирования.

6. Характеристика и содержание научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд России

7. Задачи научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.

8. Структура и содержание Целевой комплексной программы подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм.

9. Характеристика методов педагогических исследований в баскетболе: анализ литературы и различных документов, наблюдение, анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта, тестирование, обследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент.

10. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.

11. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.

12. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.

13. Система подготовки спортивных резервов в России (Документация, учреждения по подготовке спортивных резервов, организация многолетней подготовки, организация и содержание тренировочного процесса).

14. Информационное и компьютерное обеспечение в подготовке баскетболистов.

15. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.

16. Построение и содержание предсоревновательного этапа подготовительного периода подготовки баскетболистов.
17. Характеристика методов воспитания физических качеств баскетболистов.
18. Педагогический контроль процесса спортивной тренировки баскетболистов.
19. Управление командой баскетболистов в процессе соревнований.
20. Нововведения в правила и методику судейства соревнований по баскетболу в последние годы в России и в мире.
21. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
22. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
23. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
24. Организационно-управленческие факторы подготовки баскетболистов высокой квалификации.
25. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годичного цикла.
26. Пульсометрия - метод определения интенсивности нагрузок в баскетболе, зоны интенсивности.
27. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия). Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки. Обоснование избранной темы выпускной квалификационной работы. Задачи, методы, основные результаты.
28. Структура и содержание годичного цикла подготовки высококвалифицированных баскетболистов.
29. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
30. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.
31. Построение годичного тренировочного плана-схемы баскетболистов.
32. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки.
33. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годичного цикла.
34. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.
35. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.
36. Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.

37. Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).

38. Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.

39. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах.

40. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования.

41. Характеристика методов используемых в процессе физической подготовки баскетболистов.

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

Основная литература

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.: ил.

Дополнительная литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола: метод. разраб. для специальности 032101 / С.Н. Анискина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.

2. Виссел Х. Баскетбол: шаги к успеху: [пер. с англ.] / Хол Виссел. - М.: АСТ: Астрель, [2011]. - 240 с.: ил.

3. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Морган Вуттен; [пер.с англ. А.В. Зубковой]. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 400 с.: ил.

4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.

5. Гомельский Е.Я. Вся баскетбольная рать / Е.Я. Гомельский. - М.: Вагриус, [2009]. - 127 с.: ил.

6. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.: ил.

7. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 163 с.: ил.

8. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.: ил.

9. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.

10. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И.

Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.

11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. - М.: ФиС, 2008. - 194 с.

12. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2007. - 426 с.: ил.

13. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2010. - 426 с.: ил.

14. Методические основы подготовки судей по баскетболу : учеб.-метод. пособие / [под ред. И.К. Латыпова, Дмитриева И.К.]. - М.: Наука, 2012. - 278 с.: ил.

15. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.

16. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности: для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер. агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.

17. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01 : профиль подгот.: "Физ. культура" : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

18. Официальные правила баскетбола 1994-1998. Официальные правила мини-баскетбола 1994-1998. : Одобрены и утверждены на Когр. ФИБА в авг. 1994 г. в Торонто (Канада) / Междунар. Федерация баскетбола. - Б. м., Б. г. - 135 с.: ил.

19. Официальные правила баскетбола 2008 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Пекин, Кит. Нар. Респ., 26 апр. 2008 г. : [утв. Рос. Федерацией баскетбола 1 июля 2008 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2008?]. - 138 с.: ил.

20. Официальные правила баскетбола 2010 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 17 апр. 2010 г. : Действуют с 1 окт. 2010 г. : [утв. Исполкомом РФ баскетбола 21 мая 2010 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [М.: [Инфобаскет], [2010?]. - 156 с.: ил.

21. Официальные правила баскетбола 2012 : утв. Центр. Бюро ФИБА : Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г. : Действуют с 1 окт. 2012 г. : [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2012?]. - 119 с.: ил.

22. Перечень статей в сборниках научных трудов, утвержденных ВАК Украины по специальности "Физическое воспитание и спорт". - Б. м.: Б. и., Б. г. - 20 с.

23. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.] ; Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.

24. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров : 110 упражнений от простых до сложных : [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.: ил.

25. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе / В.Б. Семенов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.: ил.

26. Система физического воспитания в ДОУ : планирование, информ.-метод. материалы, разработ. занятий и упражнений, спортив. игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, [2007]. - 238 с.: табл.

27. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов : [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова ; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.: ил.

28. Современность как предмет исследования, междунар. науч. конф. (2011; Малаховка). 4 Международная научная конференция "Современность как предмет исследования", 28-30 окт. 2011 г. : сб. материалов / под ред. д-ра соц. наук, проф. Фомина Ю.А. ; Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. обл. олимп. акад. - Малаховка: [Изд-во МГАФК], 2011. - 172 с.: табл.

29. Современный баскетбол - настоящее и будущее, всерос. науч.-практ. конф. (2009; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция "Современный баскетбол - настоящее и будущее" : сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. федерация баскетбола, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 225 с.: ил.

30. Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.: ил.

31. Судейство соревнований в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Спортив. подгот." : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол : в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.: табл.

33. Физическая культура : 5-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / под ред. М.Я. Виленского. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 156 с.: ил.

34. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петерб. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.: ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.fiba.com>
2. <http://www.fibaeurope.com>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <http://www.pro100basket.ru>
5. <http://www.mbl.su>
6. <http://www.cskabasket.com>
7. <http://www.euroleague.net>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Минимально необходимый для реализации дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

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

2. Баскетбольный зал:

- баскетбольные щиты с кольцами;
- баскетбольные мячи (7 размер) – 40 штук;
- баскетбольные мячи (6 размер) – 30 штук;
- гантели виниловые – 10 штук;
- два автономных, отчетливо различающихся и громких звуковых сигнала – 1 комплект;
- игровая площадка (28x15м);
- информационное табло (игровые часы, табло счета) – 1 штука;

- обводные стойки – 12 штук;
- медицинбол – 5 штук;
- набивные мячи – 30 штук;
- секундомер – 10 штук;
- свисток – 30 штук;
- скакалки – 70 штук;
- стрелка поочередного владения – 1 штука;
- устройство 24-х секунд – 2 штуки;
- указатели фолов игрока – 1 комплект;
- указатель командных фолов – 2 штуки.

3. Компьютерный класс:

- интерактивная доска Smart Board 660;
- компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- проектор Benq PB8263;
- экран Varonet 152*203 MW;
- акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- видеомагнитофон и DVD рекордер.

4. Учебная лаборатория:

- анализатор жировой массы TBF-300P;
- видеокамера SONY BCR-CR42E;
- динамометр кистевой;
- командная система мониторинга сердечного ритма «Polar Team System»;
- ноутбук – 3 штуки;
- эквалайзер Berhringer FBQ;
- экран Varonet 152*203 MW.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 1 курса,**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **заочная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен 2 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (1 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на темы: «История развития баскетбола в России и в мире», «Модельные характеристики выпускников физкультурных вузов, специализирующихся по баскетболу»	1 неделя	0-10
2	Презентационная работа (сообщение) по теме «Характеристика игры»	1 неделя	5-15
3	Опрос по темам: «Техника игры», «Техника нападения. Классификация и терминология», «Техника защиты. Классификация и терминология»	2 неделя	0-5
4	Проведение подготовительной части занятия по теме: «Использование общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	В течении сессии	0-5
5	Составление плана-конспекта по теме «Комплексы общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	В течении сессии	0-5
6	Опрос по теме: «Правила соревнований»	3 неделя	0-5
7	Посещение занятий	За семестр	до 11
Итого за 1 семестр			50 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (2 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Реферат, эссе, доклад по темам: «Стратегия и тактика в баскетболе», «Содержание игровой деятельности в баскетболе»	5 неделя	5-10
2	Презентация по теме «Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия»	5 неделя	5-15
3	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	6 неделя	0-5
4	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	6 неделя	0-5
5	Опрос по теме: «Методика обучения тактике»,	7 неделя	0-5

	«Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия»		
6	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 2 семестр			50 баллов
7	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 2 курса,**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **заочная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен 4 семестр.

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

№	Виды текущего контроля (3 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос по теме: «Тактика нападения и защиты (командные действия и противодействия зонной защите, различные варианты зонной защиты)»	1 неделя	0-5
2	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	2 неделя	0-5
3	Презентации по темам: «Физическая подготовка», «Тактика игры»	3 неделя	5-15
4	Контрольные задания: «Основы методики обучения техники нападения»	2-3 недели	0-5
5	Подготовка рефератов по теме: «Виды спортивной подготовки»	В течении семестра	5-10
6	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 3 семестр			50 баллов

№	Виды текущего контроля (4 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по теме «Характеристика системы соревнований в баскетболе, виды соревнований, способы розыгрыша»	5 неделя	5-15
2	Опрос по теме «Основы методики судейства в поле»	5 неделя	0-5
3	Доклад, эссе, выступление по теме «Обеспечение системы подготовки баскетболистов»»	6 неделя	0-10
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	6 неделя	0-5
5	Подготовка рефератов по теме: «Построение	7 неделя	5-10

	многолетней подготовки баскетболистов»		
6	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 4 семестр			50 баллов
7	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 3 курса,**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **заочная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен 6 семестр.*

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

№	Виды текущего контроля (5 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос по теме: «Средства тренировки и методы их применения», «Специальная работоспособность баскетболиста»	1 неделя	0-5
2	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	2 неделя	0-5
3	Презентация по темам: «Восстановление в процессе подготовки баскетболистов», «Профилактика травматизма в процессе занятий баскетболом»	3 неделя	5-15
4	Контрольные задания: «Методика совершенствования подготовки баскетболистов различной квалификации и возраста»	2-3 недели	0-5
5	Подготовка рефератов по теме: «Тренировочные и соревновательные нагрузки в баскетболе и их регулирование»	В течении семестра	5-10
6	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 5 семестр			50 баллов

№	Виды текущего контроля (6 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по теме «Система комплексного контроля в спортивной тренировке»	5 неделя	5-15
2	Опрос по теме «Общие основы теории управления в баскетболе», «Управление командой в процессе соревнований»	5 неделя	0-5
3	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	6 неделя	0-10

4	Подготовка рефератов по темам: «Планирование спортивной тренировки», «Построение годовичного цикла»	7 неделя	5-10
5	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 6 семестр			50 баллов
6	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 4 курса,**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **заочная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен 8 семестр.

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

№	Виды текущего контроля (7 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос по темам: «Современные средства и методы повышения работоспособности», «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	1 неделя	0-5
2	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	2 неделя	0-5
3	Презентация по темам: «Моделирование спортивной деятельности», «Построение и содержание четырехлетнего олимпийского цикла»	3 неделя	5-15
4	Контрольные задания: «Особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов»	2-3 недели	0-5
5	Подготовка рефератов по теме: «Современная концепция подготовки баскетболистов», «Экспериментально-исследовательская работа студентов»	В течении семестра	5-10
6	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 7 семестр			50 баллов

№	Виды текущего контроля (8 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по темам: «Управление развитием массовым баскетболом в России», «Управление развитием баскетбола в профессиональных и студенческих кубках»	5 неделя	5-15
2	Опрос по теме «Особенности средств и методов физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки баскетболистов в годичном цикле»	5 неделя	0-5

3	Составление плана-конспекта и проведение тренировочных занятий по установленным темам, задачам, контингенту	6 неделя	0-10
4	Подготовка рефератов по темам: «Инновации в планировании спортивной тренировки», «Планирование и контроль нагрузок в баскетболе», «Современная аппаратура комплексного контроля в баскетболе»	7 неделя	5-10
5	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 8 семестр			50 баллов
6	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 5 курса,**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **заочная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен 10 семестр.*

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

№	Виды текущего контроля (9 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Опрос по теме: «Модель тренера в баскетболе», «Методы управления СД баскетболистов»	1 неделя	0-5
2	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	2 неделя	0-5
3	Презентация по темам: «Деятельность международных организаций мирового и европейского баскетбола»,	3 неделя	5-15
4	Опрос по темам: «Индивидуализация подготовки баскетболистов»	2-3 недели	0-5
5	Составить положение о соревновании, отчетную документацию о проведении соревнований по баскетболу	В течении семестра	5-10
6	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 9 семестр			50 баллов

№	Виды текущего контроля (10 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по теме «Овладение методами контроля: аппаратное обеспечение комплексного контроля в баскетболе»	5 неделя	5-15
2	Опрос по теме «Маркетинг и менеджмент в баскетболе»	6 неделя	0-5
3	Доклад по теме результатам ВКР	6-7 недели	0-10
4	Подготовка презентации и выступления по ВКР	6-7 недели	0-10
5	Посещение занятий	Весь период	до 11
Итого за 10 семестр			50 баллов
6	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

III. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся
экзаменом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики баскетбола

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

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

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
(код и наименование)

Профили: Спортивная подготовка
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 1692 часа (47 зачетных единиц), из них аудиторские формы занятий занимают 220 часов (6,1 зачетных единицы), на самостоятельную работу отводят 1427 часов (39,6 зачетных единиц) и на подготовку к экзаменам отводится 45 часов (1,3 зачетная единица).

2. Семестр(ы) освоения дисциплины (модуля): 1-10 семестры.

3. Цель освоения дисциплины (модуля):

Целью освоения дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)" является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков в практической деятельности по баскетболу.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
ОПК-3	<i>Знать:</i> – основные методы и принципы обучения баскетболу;	1
	– сенситивные и психолого-педагогические особенности занимающихся;	1
	– основные положения Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.	2
	<i>Уметь:</i> – использовать основные принципы обучения баскетболу при работе с занимающимися;	2
	– целенаправленно применять в процессе физического воспитания и спортивной тренировки различные методы обучения технике и тактике игры.	4,5,6,7
	<i>Владеть:</i> – проведением занятий по обучению технике и тактике баскетбола с учетом дидактических принципов;	6,7,8,9,10
	– проведением занятий по развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.	5,6,7,8
ОПК-6	<i>Знать:</i> – о месте баскетбола в системе физического воспитания (задачи и значение); – о средствах и методах спортивных игр используемых	1

	<p>при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности.</p> <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы двигательной активности занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психоэмоционального состояния; – составлять конспекты занятий с использованием упражнений (элементов) избранного вида спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организацией и проведением занятий рекреационной и оздоровительной направленности с учетом возрастных, половых особенностей и психофизиологического состояния занимающихся. 	<p>2</p> <p>2,3,4</p> <p>4,5,6,7,8,9,10</p> <p>4,5,6</p>
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу с разным контингентом; – состав судейских бригад и обязанности судей на местах при проведении соревнований различного ранга; – правила оформления судейской документации, заявок на участие в соревнованиях, протоколов игры и технических протоколов, отчетной документации проведенных соревнований. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять положение о соревнованиях; – организовывать и проводить соревнования различного уровня, с разным контингентом участников; – осуществлять судейскую деятельность на местах при проведении спортивных соревнований; – оформлять судейскую документацию, заявки на участие в соревнованиях, протоколы игры, технические результаты соревнований и отчетную документацию. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками судейства соревнований в различных судейских амплуа; – оформлением и ведением судейской документации, протоколов игры; – навыками составления отчетной документации о работе судейской бригады соревнований по баскетболу. 	<p>1</p> <p>4,5</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4,5</p> <p>2-10</p> <p>3-10</p> <p>6,7,8,9</p> <p>3-10</p> <p>7-10</p>
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – методики осуществления научно-исследовательской работы в баскетболе; – об основных понятиях в исследуемой научной области. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определять цели и задачи научных исследований в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – подбирать методы в соответствии с поставленными 	<p>2</p> <p>1</p> <p>1,2</p> <p>2</p>

	<p>задачами;</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить научные исследования, оценивать, анализировать и обобщать полученные результаты, с последующим их оформлением. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – объективной оценкой анализа, обобщения и оформления результатов исследований; – научным стилем устной и письменной речи. 	<p>3,4</p> <p>5,6,7</p> <p>5-9</p> <p>6-10</p> <p>5-10</p>
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития баскетбола; - санитарно-гигиенические нормы проведения занятий по баскетболу; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать научные достижения и опыт предыдущих поколений в профессиональной деятельности; - соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных или учебных занятий; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования тренировочного процесса с учетом современных условий развития баскетбола; - основными методами контроля в процессе подготовки баскетболистов, основами организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>2-10</p> <p>3,4</p> <p>5-10</p> <p>3-10</p>
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности конфликтологии в сфере физической культуры и спорта; - нравственные принципы честной спортивной конкуренции. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям баскетболом; - воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности. 	<p>2,4</p> <p>2</p> <p>3,4</p> <p>5,6</p> <p>5,7,8,9</p>
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы системы отбора и спортивной ориентации в баскетболе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в профессиональной деятельности с использованием современных методик по определению 	<p>4</p> <p>4</p>

	антропометрических, физических и психологических параметров индивида; <i>Владеть:</i> - навыками проведения отбора и спортивной ориентации в баскетболе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров игроков.	4,5 4,5
ПК-11	<i>Знать:</i> – основные положения по составлению планируемой и отчетной документации; – средства и методы разработки перспективных, оперативных планов и реализуемых программ подготовки спортивного резерва в баскетболе. <i>Уметь:</i> – разрабатывать перспективные и оперативные планы и реализуемые программы подготовки спортсменов. <i>Владеть:</i> – навыками разработки перспективных и оперативных планов и планирования конкретных занятий.	3 3 4,5 5-10
ПК-13	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в баскетболе; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. <i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. <i>Владеть:</i> – актуальными технологиями управления состоянием занимающихся, включая педагогический контроль и коррекцию.	2 4-8 2-6 2-6 5-6 4-6
ПК-14	<i>Знать:</i> – закономерности индивидуального развития и совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – особенности техники движений, технико-тактических действий. <i>Уметь:</i> – использовать методические приемы, способствующие индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства баскетболистов. <i>Владеть:</i> – основами применения современных методик и методических приемов в процессе обучения техники движений, технико-тактических действий.	1 2-7 3-8 3-10

ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками применения средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния баскетболистов с учетом их возраста, пола, уровня подготовленности. 	3 4 7,8,9,10
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы организации тренировочного процесса баскетболистов; – основные принципы подбора инвентаря и экипировки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем. 	2,3 4 3,4,5 5,6
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать научный эксперимент для проведения исследования различных видов деятельности в баскетболе. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения научных исследований системы подготовки спортивного резерва по баскетболу. 	2 4 5-10 4-10
ПК-30	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – принципы проведения анализа результатов исследований. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками научного анализа и применения полученных данных в практической деятельности. 	2 4-8 5-10

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС		
1	<i>Модуль 1</i> Общие основы теории баскетбола	1	2	4	38	9	Экзамен
2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	2	4	52		
3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства	1	2	4	48		
4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	4	20		
5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	2	8	70		
6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	2	2	40		
7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	-	2	45		
8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	-	-	10		
9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	2	2	2	20		
10	<i>Модуль 10</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2					
11	<i>Модуль 11</i> Общие основы теории баскетбола	3	-	-	2	9	Экзамен

12	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	-	4	10				
13	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	2	6	20				
14	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3	2	2	24				
15	<i>Модуль 15</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3	-	-	2				
16	<i>Модуль 16</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3	-	2	2				
17	<i>Модуль 17</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	2	2	8				
18	<i>Модуль 18</i> Система подготовки баскетболистов	4	4	8	82				
19	<i>Модуль 19</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4	-	-	38				
20	<i>Модуль 20</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4	2	4	32				
21	<i>Модуль 21</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	-	4	50				
22	<i>Модуль 22</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4	-	-	4				
23	<i>Модуль 23</i> НИР и УИРС в баскетболе	4	-	-	15				
24	<i>Модуль 24</i> Годовой экзамен для студентов второго курса	4							
25	<i>Модуль 25</i> Общие основы теории баскетбола	5	-	-	10			9	Экзамен
26	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	6	12	96				
27	<i>Модуль 27</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	-	2	6				
28	<i>Модуль 28</i> НИР и УИРС в баскетболе	5	-	2	10				

29	<i>Модуль 29</i> Управление подготовкой баскетболистов	6	4	8	40		
30	<i>Модуль 30</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6	-	2	9		
31	<i>Модуль 31</i> Формирование навыков педагогического мастерства	6	2	4	12		
32	<i>Модуль 32</i> Соревнования в баскетболе, методика судейства	6	-	-	8		
33	<i>Модуль 33</i> НИР и УИРС в баскетболе	6	-	2	8		
34	<i>Модуль 34</i> Годовой экзамен для студентов третьего курса	6					
35	<i>Модуль 35</i> Общие основы теории баскетбола	7	-	2	4	9	Экзамен
36	<i>Модуль 36</i> Система подготовки баскетболистов	7	2	6	34		
37	<i>Модуль 37</i> Управление подготовкой баскетболистов	7	2	6	38		
38	<i>Модуль 38</i> НИР и УИРС в баскетболе	7	2	2	28		
39	<i>Модуль 39</i> Система подготовки баскетболистов	8	2	6	45		
40	<i>Модуль 40</i> Управление подготовкой баскетболистов	8	4	6	38		
41	<i>Модуль 41</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	-	2	24		
42	<i>Модуль 42</i> НИР и УИРС в баскетболе	8	-	2	6		
43	<i>Модуль 43</i> Итоговый экзамен для студентов четвертого курса	8					
44	<i>Модуль 44</i> Управление подготовкой баскетболистов	9	2	2	28	9	Экзамен
45	<i>Модуль 45</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	9	2	8	84		

46	<i>Модуль 46</i> НИР и УИРС в баскетболе	9	2	6	46		
47	<i>Модуль 47</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	10	2	2	38		
48	<i>Модуль 48</i> Формирование навыков педагогического мастерства	10	4	6	72		
49	<i>Модуль 49</i> НИР и УИРС в баскетболе	10	-	8	111		
50	<i>Модуль 50</i> Итоговый экзамен для студентов пятого курса	10					
Итого по дисциплине: 1692 ч/47 з.е			60	160	1427	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 баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
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 баскетбола

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): «Спортивная подготовка»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
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 баскетбола
Протокол № 1 от «31» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики баскетбола
Протокол № 34 от «22» июня 2017 г.

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

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

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

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

Составители:

Лосева Ирина Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры
ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Чернов Сергей Викторович – доктор педагогических наук, профессор, заведующий
кафедрой ТиМ баскетбола РГУФКСМиТ;

Мартынова Анастасия Валерьевна – преподаватель кафедры ТиМ баскетбола
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

Жийяр Марина Владимировна – д.п.н., доцент, директор института научно-
педагогического образования, зав кафедрой Теории и методики гандбола.

1. Цели освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)» относится к Блоку 1 Базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Целью освоения дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)" по направлению 49.03.01 «Физическая культура» является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков в практической деятельности по баскетболу.

Изучение теоретического и учебно-практического материала поможет обеспечить прочное и сознательное овладение студентами основ педагогических знаний и умений, которые необходимы в практической деятельности специалиста-тренера по баскетболу для подготовки спортсменов разного возраста, пола и квалификации в детских спортивных школах, детско-юношеских школах олимпийского резерва, школах высшего спортивного мастерства, командах мастеров и национальных командах. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» относится к базовой части ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

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

Курс, изложенный в программе, является ключевым для подготовки специалистов по данной дисциплине. Вместе с тем подготовка специалиста по баскетболу не может быть осуществлена вне освоения программного материала других дисциплин, включенных в федеральный учебный план для высших учебных заведений физкультурно-спортивного профиля, предполагающий углубленное изучение дисциплин общеобразовательного, естественнонаучного, педагогического и профильных спортивных циклов. Все элементы курса, изложенные в настоящей программе, интегрированы в общую систему высшего образования в области физической культуры и спорта и представляют собой ее развитие в контексте подготовки специалистов по баскетболу.

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	Очная форма обучения
ОПК-3	<i>Знать:</i> – основные методы и принципы обучения баскетболу;	1

	<ul style="list-style-type: none"> – сенситивные и психолого-педагогические особенности занимающихся; – основные положения Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать основные принципы обучения баскетболу при работе с занимающимися; – целенаправленно применять в процессе физического воспитания и спортивной тренировки различные методы обучения технике и тактике игры. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – проведением занятий по обучению технике и тактике баскетбола с учетом дидактических принципов; – проведением занятий по развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>3,4,5,6</p> <p>5,6,7,8</p> <p>5,6</p>
ОПК-6	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – о месте баскетбола в системе физического воспитания (задачи и значение); – о средствах и методах спортивных игр используемых при проведении занятий рекреационной и оздоровительной направленности. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы двигательной активности занимающихся с учетом их возраста, пола, профессиональной деятельности и психоэмоционального состояния; – составлять конспекты занятий с использованием упражнений (элементов) избранного вида спорта. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – организацией и проведением занятий рекреационной и оздоровительной направленности с учетом возрастных, половых особенностей и психофизиологического состояния занимающихся. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>2,3,4</p> <p>4,5,6,7,8</p> <p>4,5</p>
ОПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – правила организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу с разным контингентом; – состав судейских бригад и обязанности судей на местах при проведении соревнований различного ранга; – правила оформления судейской документации, заявок на участие в соревнованиях, протоколов игры и технических протоколов, отчетной документации проведенных соревнований. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – составлять положение о соревнованиях; – организовывать и проводить соревнования различного уровня, с разным контингентом участников; – осуществлять судейскую деятельность на местах при проведении спортивных соревнований; – оформлять судейскую документацию, заявки на участие в соревнованиях, протоколы игры, технические результаты соревнований и отчетную документацию. 	<p>1</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2-8</p> <p>3-8</p>

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками судейства соревнований в различных судейских амплуа; – оформлением и ведением судейской документации, протоколов игры; – навыками составления отчетной документации о работе судейской бригады соревнований по баскетболу. 	<p>6,7</p> <p>3-8</p> <p>6-8</p>
ОПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – методики осуществления научно-исследовательской работы в баскетболе; – об основных понятиях в исследуемой научной области. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – определять цели и задачи научных исследований в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – подбирать методы в соответствии с поставленными задачами; – организовывать и проводить научные исследования, оценивать, анализировать и обобщать полученные результаты, с последующим их оформлением. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками организации и проведения научного исследования в сфере физической культуры и избранного вида спорта; – объективной оценкой анализа, обобщения и оформления результатов исследований; – научным стилем устной и письменной речи. 	<p>2</p> <p>1</p> <p>1,2</p> <p>2</p> <p>3,4</p> <p>5,6</p> <p>5-7</p> <p>6-8</p> <p>5-8</p>
ПК-8	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения и развития баскетбола; - санитарно-гигиенические нормы проведения занятий по баскетболу; <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать научные достижения и опыт предыдущих поколений в профессиональной деятельности; - соблюдать санитарно-гигиенические требования при проведении тренировочных или учебных занятий; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками планирования тренировочного процесса с учетом современных условий развития баскетбола; - основными методами контроля в процессе подготовки баскетболистов, основами организации мест занятий в соответствии с установленными санитарно-гигиеническими нормативами. 	<p>1</p> <p>2</p> <p>2-8</p> <p>3,4</p> <p>5-8</p> <p>3-8</p>
ПК-9	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности конфликтологии в сфере физической культуры и спорта; - нравственные принципы честной спортивной конкуренции. <p><i>Уметь:</i></p>	<p>2,4</p> <p>2</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию у детей и молодежи к занятиям баскетболом; - воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности. 	<p>3,4</p> <p>5</p> <p>5,7</p>
ПК-10	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы системы отбора и спортивной ориентации в баскетболе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в профессиональной деятельности с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида; <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения отбора и спортивной ориентации в баскетболе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров игроков. 	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>
ПК-11	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные положения по составлению планируемой и отчетной документации; – средства и методы разработки перспективных, оперативных планов и реализуемых программ подготовки спортивного резерва в баскетболе. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать перспективные и оперативные планы и реализуемые программы подготовки спортсменов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками разработки перспективных и оперативных планов и планирования конкретных занятий. 	<p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>5-8</p>
ПК-13	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – содержание и организацию педагогического контроля в баскетболе; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – актуальными технологиями управления состоянием 	<p>2</p> <p>4-6</p> <p>2-4</p> <p>2-4</p> <p>5-6</p>

	занимающихся, включая педагогический контроль и коррекцию.	4-6
ПК-14	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – закономерности индивидуального развития и совершенствования спортивного мастерства в процессе тренировочных занятий; – особенности техники движений, технико-тактических действий. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать методические приемы, способствующие индивидуальному развитию и совершенствованию спортивного мастерства баскетболистов. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основами применения современных методик и методических приемов в процессе обучения техники движений, технико-тактических действий. 	1 2-5 3-6 3-8
ПК-15	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – подбирать средства и методы контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся с целью сохранения и поддержания спортивной формы. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками применения средств и методов контроля физических способностей и функционального состояния баскетболистов с учетом их возраста, пола, уровня подготовленности. 	3 4 5,7,8
ПК-26	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – санитарно-гигиенические нормы организации тренировочного процесса баскетболистов; – основные принципы подбора инвентаря и экипировки. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем. <p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем. 	2,3 4 3,4 5
ПК-28	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ. <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать научный эксперимент для проведения 	2 4

	исследования различных видов деятельности в баскетболе. <i>Владеть:</i> – навыками организации и проведения научных исследований системы подготовки спортивного резерва по баскетболу.	5-8 4-8
ПК-30	<i>Знать:</i> – принципы проведения анализа результатов исследований. <i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования. <i>Владеть:</i> – навыками научного анализа и применения полученных данных в практической деятельности.	2 4-6 5-8

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

4.1 Очное обучение

Объем и сроки изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» регламентированы учебным планом. Студенты очной формы обучения изучают курс в течение 8 семестров общим объемом 1692 часа (47 зачетных единиц), из них аудиторные (контактные) формы занятий занимают 712 часа (19,7 зачетных единиц), на самостоятельную работу отводят 944 часа (26,3 зачетных единиц) и на подготовку к экзаменам отводится 36 часов (1 зачетная единица).

Общая трудоемкость первого года обучения составляет 630 часов (17,5 зачетных единиц), из них лекций – 36 часов, практических занятий – 144 часа, самостоятельная работа студента составляет 441 час и на подготовку к экзамену выделено 9 часов.

Общая трудоемкость второго года обучения составляет 342 часов (9,5 зачетных единиц): лекции – 32 часов, практические занятия – 144 часа, самостоятельная работа студента – 157 часов, подготовка к экзамену – 9 часов.

Общая трудоемкость третьего года обучения составляет 315 часов (8,75 зачетных единиц): лекции – 36 часов, практические занятия – 140 часов, самостоятельная работа студента – 130 часов, подготовка к экзамену – 9 часов.

Общая трудоемкость четвертого курса составляет 405 часов (11,25 зачетных единиц): лекции – 36 часов, практические занятия – 144 часов, самостоятельная работа студента – 216 часов, подготовка к экзамену – 9 часов.

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

1.1	<i>Модуль 1</i> Общие основы теории баскетбола	1	8	10	40		
1.2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	1	4	36	58		
1.3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства	1	6	20	92		
1.4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	1	-	6	26		
Всего за 1 семестр (306 ч/8,5 з.е)			18	72	216		
1.5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	6	36	75		
1.6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства	2	4	24	53		
1.7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	2	-	6	30		
1.8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола	2	2	2	14		
1.9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово- оздоровительной работы	2	2	2	14		
1.10	<i>Модуль 10</i> НИР и УИРС в баскетболе	2	4	2	12		
1.11	<i>Модуль 11</i> Годовой экзамен для студентов первого курса	2			27	9	Экзамен
Всего за 2 семестр (324 ч/9 з.е)			18	72	225	9	
ИТОГО ЗА I КУРС (630 ч/17,5 з.е)			36	144	441	9	
II курс							
2.1	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	6	18	12		
2.2	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов	3	8	24	22		

2.3	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства	3		18	35		
2.4	<i>Модуль 15</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства	3	2	2	2		
2.5	<i>Модуль 16</i> Материально-техническая база развития баскетбола	3		2	2		
2.6	<i>Модуль 17</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	3		4	4		
2.7	<i>Модуль 18</i> НИР и УИРС в баскетболе	3	2	4	4		
Всего за 3 семестр (171 ч/4,75 з.е)				18	72	81	
2.8	<i>Модуль 19</i> Система подготовки баскетболистов	4	10	16	20		
2.9	<i>Модуль 20</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов	4		12	8		
2.10	<i>Модуль 21</i> Формирование навыков педагогического мастерства	4		8	6		
2.11	<i>Модуль 22</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения	4	2	26	22		
2.12	<i>Модуль 23</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	4		4	2		
2.13	<i>Модуль 24</i> НИР и УИРС в баскетболе	4	2	6	8		
2.14	<i>Модуль 25</i> Годовой экзамен для студентов второго курса	4			10	9	Экзамен
Всего за 4 семестр (171ч/4,75 з.е)				14	72	76	9
ИТОГО ЗА II КУРС				32	144	157	9
III курс							
3.1	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	14	50	30		
3.2	<i>Модуль 27</i> Организация и проведение соревнований по баскетболу.	5	2	4	4		
3.3	<i>Модуль 28</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы	5	2	4	4		

3.4	Модуль 29 НИР и УИРС в баскетболе	5		12	9		
Всего за 5 семестр (135ч/3,75 з.е)			18	70	47		
3.5	Модуль 30 Управление подготовкой баскетболистов	6	14	30	20		
3.6	Модуль 31 Обеспечение системы подготовки баскетболистов	6		4	16		
3.7	Модуль 32 Формирование навыков педагогического мастерства	6	4	16	17		
3.8	Модуль 33 Соревнования в баскетболе, методика судейства	6		10	10		
3.9	Модуль 34 НИР и УИРС в баскетболе	6		10	10		Курсовая работа
3.10	Модуль 35 Годовой экзамен для студентов третьего курса	6			10	9	Экзамен
Всего за 6 семестр (180ч/5 з.е)			18	70	83	9	
ИТОГО ЗА III КУРС			36	140	130	9	
IV курс							
4.1	Модуль 36 Общие основы теории баскетбола	7	2	2	4		
4.2	Модуль 37 Система подготовки баскетболистов	7	14	48	72		
4.3	Модуль 38 НИР и УИРС в баскетболе	7	2	22	32		
Всего за 7 семестр (198ч/5,5 з.е)			18	72	108		
4.4	Модуль 39 Управление подготовкой баскетболистов	8	8	30	22		
4.5	Модуль 40 Обеспечение системы подготовки баскетболистов	8	10	18	18		
4.6	Модуль 41 Формирование навыков педагогического мастерства	8		14	13		
4.7	Модуль 42 НИР и УИРС в баскетболе	8		10	45		
4.8	Модуль 43 Итоговый экзамен для студентов четвертого курса	8			10	9	Экзамен
Всего за 8 семестр (198ч/5,5 з.е)			18	72	108	9	

ИТОГО ЗА IV КУРС		36	144	216	9	
Итого по дисциплине: 1692 ч/47 з.е		140	572	944	36	

4.1.1. Программный материал

1 курс

Модуль 1 Общие основы теории баскетбола: лекции – 8 часов; практические занятия – 10 часов; СРС – 40 часов.

Тема 1.1. Введение в дисциплину «Теория и методика баскетбола»

Лекция – 2 часа

Определение, задачи и содержание дисциплины. Структура курса и программные установки. Программный материал по годам обучения. Организация изучения курса, формы занятий. Зачетные требования. Организация и формы проведения занятий. Режим учебной, научной, спортивной и общественной деятельности студента.

СРС – 2 часа

Изучение и работа с учебной и методической литературой. Подготовка эссе, выступления.

Тема 1.2. Модельные характеристики выпускников физкультурных вузов, специализирующихся по баскетболу

Методическое занятие – 2 часа

Изучить модели деятельности выпускников специализации баскетбол, знания, умения и навыки спортивно-педагогической деятельности будущего специалиста по баскетболу, психолого-педагогическую характеристику, воспитательные функции, способы управления коллективом, педагогические способности, личностные качества. Непрерывность и пути повышения квалификации, творческий обмен опытом, оценка деятельности специалиста, профессиональные стандарты, действующие в области физической культуры и спорта.

СРС – 6 часов

Изучение рекомендованной литературы, профессиональных стандартов «Тренер», «Тренер-преподаватель», «Спортсмен». Наблюдения за педагогической деятельностью тренеров.

Тема 1.3 История развития баскетбола в мире.

Лекция – 2 часа

Возникновение баскетбола. Первые соревнования и правила игры. Участие баскетболистов разных стран в Чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования.

Семинарское занятие – 2 часа

Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.

СРС – 10 часов

Изучение отечественных и зарубежных источников информации о развитии баскетбола в мире (книг, официальных материалов ФИБА, специализированных газет и журналов, видеофильмов).

1. Изучить и законспектировать возникновение баскетбола, первые правила игры и соревнования, распространение игры в мире, образование ФИБА, участие баскетболистов различных стран в чемпионатах мира, Олимпийских играх, континентальные соревнования, развитие игры в связи с изменением правил – 6 часов.

2. Подготовить презентацию, реферат по истории развития баскетбола для выступления на занятии (по заданию преподавателя) – 4 часа.

Тема 1.4 История развития отечественного баскетбола

Лекция – 2 часа

Появление баскетбола в России. Первые соревнования и правила игры. Баскетбол в СССР, в довоенные и послевоенные годы. Участие советских и российских спортсменов в международных соревнованиях.

Семинарское занятие – 2 часа

Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.

СРС – 6 часов

Изучение литературы и других источников по истории развития баскетбола в России.

1. Изучить историю баскетбола в дореволюционной России, начало распространения баскетбола и спортивный уровень команд, дореволюционные методические материалы по баскетболу. Баскетбол в СССР в первые годы советской власти, соревнования по баскетболу в программе Всесоюзной спартакиады 1928 г. – 2 часа.

2. Провести анализ основных соревнований в предвоенные и послевоенные годы, участия советских и российских баскетболистов в международных соревнованиях, достижения советских и российских баскетболистов на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Развитие правил игры, техники и методики обучения, Изучить важнейшие мероприятия последних лет по развитию баскетбола в России, провести анализ развития баскетбола в России на разных этапах, результатов участия отечественных баскетболистов в главных международных соревнованиях – 4 часа.

3. Подготовить презентацию, реферат по истории развития баскетбола для выступления на занятии (по заданию преподавателя) – 4 часа.

Тема 1.5 Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и мире

Лекция – 2 часа

Влияние новых социально-экономических условий на современное состояние российского и мирового баскетбола. Основы реформы системы подготовки спортивного резерва в России и изменения, связанные с ее внедрением, в баскетболе.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.

2. Изучение Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта баскетбол.

СРС – 6 часов

1. Изучение литературы и других источников по современному состоянию и перспективам развития баскетбола в России и мире – 4 часа

2. Подготовить презентацию, реферат для выступления на занятии (по заданию преподавателя) – 6 часов.

Модуль 2. Содержание игровой деятельности в баскетболе: лекции – 4 часа; практические занятия – 36 часов; СРС – 58 часов.

Тема 2.1 Характеристика игры

Лекция – 2 часа

Особенности игровой деятельности игры в баскетбол. Сочетание индивидуальной игры, командных и игровых действий в нападении и противодействий в защите. Психологическая характеристика игры, особенности условий и мест проведения соревнований.

СРС – 10 часов

Просмотр соревнований, наблюдение за спецификой игровой деятельности, изучение отечественной и зарубежной литературы по теме.

1. Изучить особенности игровой деятельности: переменный характер, последовательность и интенсивность выполнения действий. Постоянное противоборство нападения и защиты. Скоростно-силовой характер действий с высокой степенью точности движений в условиях лимита времени. Сочетание индивидуальности и коллективных действий в тактике защиты и нападения. Энергетические затраты в процессе игры.

Психологическая характеристика игры, особенности внешней среды и условий спортивной деятельности баскетболистов – 6 часов.

2. Просмотреть игры и подготовить доклад для выступления на занятии (по заданию преподавателя) – 4 часа.

Тема 2.2 Техника игры

Лекция – 2 часа

Общие основы спортивной техники. Общая характеристика техники баскетбола. Классификация техники баскетбола. Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее звено техники приема. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.

2. Изучение и разбор схемы классификации техники баскетбола.

Практическое занятие – 4 часа

1. Взаимосвязь технической подготовленности с физическими качествами баскетболиста.

2. Основы и последовательность обучения технике баскетбола.

СРС – 16 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы и других источников по теме.

1. Изучить общие основы спортивной техники, кинематическую, динамическую и ритмическую структуру движений, общую характеристику техники баскетбола. Современную технику игры - результат исторического развития, особенности современной техники и ее значение для роста спортивного мастерства, тенденции к дальнейшему развитию техники – 4 часа.

2. Изучить и проанализировать взаимосвязь техники с физическими и техническими качествами баскетболистов, фазовую структуру техники и ее педагогическое значение, определяющее (ведущее) звено техники приема, второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль) – 6 часов.

3. Выявить критерии эффективности техники: качественные и количественные. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности. Устойчивость техники против сбивающих факторов. Признаки эффективности техники. Общие правила «техничности» выполнения действий или рациональность техники. Надежность техники как взаимодействие стабильных и вариативных элементов. Устойчивость техники к действию сбивающих факторов. Основные ошибки техники, анализ причин возникновения, пути предупреждения и исправления – 6 часов.

Тема 2.2.1 Техника нападения. Классификация и терминология

Практическое занятие – 6 часов

1. Краткая характеристика приемов техники перемещений в нападении (ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты).

2. Методика обучения приемам техники передвижения.

3. Ошибки при обучении и способы их исправления.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.

2. Изучение и разбор схемы классификации техники нападения в баскетболе.

СРС – 16 часов

Просмотр видео с последующим анализом. Изучение литературы. Наблюдения на тренировках и соревнованиях.

1. Провести анализ современной техники нападения. Дать характеристику двигательной структуры технических приемов нападения и специфике проявления в игре (передвижений и техники владения мячом) – 6 часов.

2. Изучить многообразие приемов, сочетание приемов (последовательное и фазовое), выполнение приемов и сочетаний в зависимости от условий игры, от уровня

противодействия, в состоянии утомления. Ошибки в технике, их причины, пути предупреждения утомления. Сочетание финтов и различных технических приемов. Эффективность выполнения технических приемов. Рациональность и стабильность выполнения приемов – 6 часов.

3. Изучить и законспектировать терминологию, классификацию техники нападения – 4 часа.

Тема 2.2.2 Техника защиты. Классификация и терминология

Практическое занятие – 6 часов

1. Краткая характеристика приемов техники защиты.
2. Методика обучения приемам техники овладения мячом и противодействиям.
3. Ошибки при обучении и способы их исправления.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.
2. Изучение и разбор схемы классификации техники защиты в баскетболе.

СРС – 16 часов

Просмотр видеоматериалов, изучение специальной литературы по теме.

1. Определить взаимосвязь приемов техники нападения и приемов техники защиты, изучить технику передвижений защитника, технику овладения мячом – 6 часов.

2. Изучить и законспектировать терминологию, классификацию техники защиты – 6 часов.

3. Просмотр видеоматериалов и матчей с целью анализа технических приемов овладения мячом, провести анализ особенностей выполнения приемов защиты ведущими баскетболистами, подготовить доклад по теме – 4 часа.

Модуль 3 Формирование навыков педагогического мастерства: лекции – 6 часов; практические занятия – 20 часов; СРС – 92 часа.

Тема 3.1 Методика обучения технике

Лекция – 2 часа

Предмет, задачи, этапы, последовательность обучения технике баскетбола. Принципы, средства и методы обучения техническим приемам. Основы и система формирования двигательного действия. Значение организационно-методических указаний в обучении техническому приему.

Практическое занятие – 2 часа

1. Индивидуальная техника игры.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Устный опрос – проверка знаний студентов по пройденной теме.
2. Изучение и разбор общей структуры изучения технического приема в баскетболе. Ошибки при обучении и способы их исправления.

СРС – 32 часа

Выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию.

1. Подготовка практического материала для проведения основной части занятия (по заданию преподавателя), правильно демонстрируя технику выполнения, замечать и исправлять неверные движения при выполнении упражнений, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень их подготовленности – 14 часов.

2. Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов по теме – 4 часа.

3. Изучить и законспектировать определения: двигательные умения и навыки, их значение в процессе подготовки спортсмена, отличительные черты навыков в баскетболе, положительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения. Специфика применения дидактических принципов при обучении, принципы наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности,

сознательности и активности. Воспитывающий характер обучения, оздоровительная направленность – 4 часа.

4. Изучить структуру процесса обучения: этапы обучения, цель, задачи, методы и средства, рациональную последовательность обучения технике игры, её научное обоснование. Методы обучения: рассказ и показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, видеозаписей, целостный и расчлененный – 4 часа.

5. Подготовить план-конспект основной части занятия для самостоятельного проведения, подбирать упражнения в соответствии с последовательностью обучения – 6 часа.

Тема 3.2 Обучение общеразвивающим и специальным упражнениям

Практическое занятие – 4 часа

Выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию.

Задания для работы студентов и предполагаемый объем работы:

1. Проведение подготовительной и/или заключительной части занятия (по заданию преподавателя), используя точную терминологию, правильно демонстрируя технику выполнения, правильно и с соответствующей интонацией производить подсчет, замечать и исправлять неверные движения при выполнении упражнений разминки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень их подготовленности – 4 часа.

СРС – 20 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов по теме.

1. Изучить методику обучения общеразвивающим и специальным упражнениям (показ в сочетании с рассказом, расчленено, целостно и т.д.), методические особенности и последовательность применения общеразвивающих и специальных упражнений в подготовительной и заключительной частях занятия, составить план-конспект подготовительной и/или заключительной частей урока – 20 часов.

Тема 3.3 Структура, задачи и организация занятия

Лекция – 2 часа

Структура, задачи, организация и содержание занятия. Выбор средств и методов обучения. Способы выполнения заданий: фронтальный, поточный, индивидуальный.

Практическое занятие – 4 часа

1. Формулировка задач и подбор средств и методов организации группы с учетом особенностей контингента занимающихся.

2. Устный опрос, презентация, доклад.

СРС – 20 часов

1. Изучить и законспектировать структуру, цель, задачи, организацию и содержание занятия, выбор средств и методов обучения, способы: фронтальный, поточный, индивидуальный. Методику составления конспекта – 14 часов.

2. Изучение литературы, в том числе Интернет-ресурсов по теме – 6 часов.

Тема 3.4 Средства развития физических качеств

Лекция – 2 часа

Общие основы теории развития физических качеств. Основные понятия. Сила, особенности ее развития. Быстрота, способы формирования скоростных способностей. Выносливость, средства и методы ее развития. Ловкость, основные критерии оценки. Гибкость и факторы, определяющие степень гибкости.

Практическое занятие – 6 часов

1. Формулировка задач и подбор средств и методов организации занятий по развитию физических качеств.

2. Метод круговой тренировки для развития физических качеств у баскетболистов.

3. Письменный опрос, подготовка плана-конспекта (по заданию преподавателя).

СРС – 20 часов

1. Изучить и законспектировать структуру, цель, задачи, организацию и содержание занятия, выбор средств и методов обучения, способы: фронтальный, поточный, индивидуальный. Методику составления конспекта – 14 часов.

2. Изучение литературы, в том числе Интернет-ресурсов по теме – 6 часов.

Модуль 4 Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства: практические занятия – 6 часов; СРС – 26 часов.

Тема 4.1. Правила соревнований по баскетболу

Практическое занятие – 4 часа

1. Разбор правил по баскетболу: нарушения, фолы, жестикуляция судей – 2 часа.

2. Подготовить презентацию, доклад по теме – 2 часа.

СРС – 10 часов

1. Изучить и законспектировать правила соревнований по баскетболу, жестикуляцию судей – 4 часа.

2. Изучить историческое развитие правил, значения правил и их изменение как объективную необходимость, вызываемую развитием игры, диалектическую взаимосвязь правил и развития техники и тактики игры, провести анализ правил по баскетболу – 6 часов.

Тема 4.2. Методика и организация работы секретариата

Практическое занятие – 2 часа

1. Ведение протокола учебной игры. Выполнение обязанностей членов секретариата во время учебного матча – 2 часа.

СРС – 16 часов

1. Изучить и подготовить доклад, реферат о правилах соревнований по баскетболу, жестикуляции судей – 4 часа.

2. Изучить методику заполнения основного протокола игры по баскетболу – 6 часов.

3. Изучить обязанности комиссара матча и секретариата, основные функции работы членов секретариата – 6 часов.

Модуль 5 Содержание игровой деятельности в баскетболе: лекции – 6 часов; практические занятия – 36 часов; СРС – 75 часов.

Тема 5.1. Физические качества баскетболиста

Лекция – 2 часа

Общие основы теории развития физических качеств. Основные понятия. Сила, особенности ее развития. Быстрота, способы формирования скоростных способностей. Выносливость, средства и методы ее развития. Ловкость, основные критерии оценки. Гибкость и факторы, определяющие степень гибкости.

Практическое занятие – 4 часа

1. Формулировка задач и подбор средств и методов организации занятий по развитию физических качеств подготовка плана-конспекта (по заданию преподавателя).

2. Метод круговой тренировки для развития физических качеств у баскетболистов подготовка плана-конспекта (по заданию преподавателя).

Методическое занятие – 2 часа

1. Анализ общих и специальных физических качеств баскетболистов, их взаимосвязь. Методы оценки уровня развития физических качеств. Письменный опрос.

СРС – 20 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов по теме.

1. Изучить общие основы теории физических качеств и законспектировать основные определения и понятия: «сила», собственно силовые и скоростно-силовые способности, проявление силовых качеств в игре баскетбол, средства развития силы, основные методы развития силы, особенности развития силовых качеств в баскетболе. Скоростные качества, быстрота движений, характеристика быстроты, критерии оценки быстроты: латентное время двигательной реакции, скорость одиночного движения, частота движений, быстрота простой и сложной двигательной реакций, основные методы развития быстроты: методы

повторного, повторно-прогрессирующего и переменного упражнения и их характеристики, специфика развития быстроты в баскетболе. Выносливость, общая и специальная выносливость, абсолютные и относительные показатели выносливости, основные факторы, определяющие нагрузку, интенсивность, продолжительность нагрузки и интервалов отдыха, число повторений упражнений, основные методы увеличения аэробных и анаэробных возможностей, особенности развития выносливости в баскетболе. Ловкость, характеристика ловкости, её компоненты, проявления в игре, критерии оценки ловкости, средства и методы воспитания. Характеристика гибкости, максимальная амплитуда движений как измеритель гибкости, активная и пассивная гибкость, основные факторы, определяющие гибкость человека, основные средства развития гибкости, влияние гибкости на технику игры, способность к расслаблению, основные средства развития способности – 14 часов.

2. Составить комплекс упражнений для воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости баскетболиста (по заданию преподавателя) – 6 часов.

Тема 5.2 Стратегия и тактика баскетбола

Лекция – 4 часа

1. Общие основы тактики игровой деятельности. Основные понятия и содержание тактики, ее значение для уровня мастерства баскетболиста. Системно-структурный подход в анализе тактических приемов и его педагогическое значение. Ведущие элементы системы.

2. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и пути исправления. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Методическое занятие – 2 часа

1. Анализ классификации тактики игры. Основы теории ошибок и их применение в тактике. Решение тактических ситуативных задач.

СРС – 22 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, просмотр видеоматериалов по теме.

1. Изучить и проанализировать основы игровой деятельности и понятия: стратегия, тактика игры, средства тактики, способы ведения игры, система игры, классификация техники нападения и защиты – 4 часа.

2. Дать анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите – 6 часов.

3. Рассмотреть и выделить типичные ошибки в тактике – 6 часов.

4. Обозначить причины возникновения ошибок и способы их исправления – 6 часов.

Тема 5.3. Тактика нападения (индивидуальные и групповые действия, командные: нападение против личной защиты)

Практическое занятие – 12 часов

1. Индивидуальные тактические действия без мяча, с мячом против личной защиты – 2 часа.

2. Варианты групповых взаимодействий 2-х, 3-х игроков против личной защиты – 4 часа.

3. Командные действия в нападении. Стремительное нападение, позиционное нападение и их варианты – 4 часа.

4. Основы методики индивидуальных, групповых, командных противодействий личной защите в баскетболе – 2 часа.

Методическое занятие – 2 часа

1. Последовательность обучения индивидуальным действиям в нападении, в изучении групповых взаимодействий в 2-х, 3-х. Организация, средства и методы проведения занятий по тактике нападения. Устный опрос.

СРС – 30 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр матчей по баскетболу, в том числе и видеоматериалы:

1. Изучить и законспектировать понятия: тактика нападения (индивидуальные действия без мяча: выбор места, применение техники перемещения для выхода на это место, применение финтов при перемещении: «на изменение направления», «на поворот», «на рывок», «на остановку». Индивидуальные действия игрока с мячом: рациональное применение ловли, передач, бросков и ведения, применение финтов «на передачу», «на бросок», «на ведение», сочетание нескольких финтов, характер индивидуальных действий в зависимости от игрока на площадке и взаиморасположение партнеров противников. Групповые взаимодействия двух игроков: «передай мяч - выходи» при численном меньшинстве противника и при численном равенстве, при начале атаки, при развитии и завершении ее. Заслоны: наружный, внутренний, наведением, пересечением, заслон с сопровождением. Тактический смысл заслонов «для броска», «для ухода», «для выхода на получение мяча». Взаимодействие трех игроков «передай - выходи» при численном меньшинстве противника и при численном равенстве. «Тройка», «восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон», «наведение на двух») – 10 часов.

2. Изучить и разобрать варианты стремительного нападения, фазы, способы начала, развития и завершения атаки. Позиционное нападение: система нападения через центрального игрока (с одним и двумя центровыми) и нападение без центральных игроков (серией заслонов). Нападение из различных расстановок игроков. Раннее нападение – 4 часа.

3. Просмотреть матчи и учебно-тренировочные занятия и провести анализ индивидуальных и групповых действий в нападении – 4 часа.

4. Провести видеоанализ 4 различных матчей и выявить систему нападения каждой команды – 6 часов.

5. Составление плана-конспектов по обучению вариантам командного нападения (Стремительное нападение, позиционное нападение) – 6 часов.

Тема 5.4 Тактика защиты (индивидуальные и групповые действия, командные: личная защита, личный прессинг)

Практическое занятие – 12 часов

1. Индивидуальные тактические действия против игрока без мяча, с мячом. Рациональное применение приемов защиты – 2 часа.

2. Варианты групповых взаимодействий игроков при применении личной защиты – 4 часа.

3. Командные действия в защите против различных вариантов стремительного и позиционного нападения – 4 часа.

4. Основы методики индивидуальных, групповых, командных противодействий личной защите в баскетболе – 2 часа.

Методическое занятие – 2 часа

1. Последовательность обучения индивидуальным действиям в защите. Основы групповых взаимодействий при применении личной защиты. Организация, средства и методы проведения занятий по тактике защиты в баскетболе. Устный опрос.

СРС – 30 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр матчей по баскетболу, в том числе и видеоматериалы.

1. Изучить и законспектировать основные понятия: индивидуальные действия в защите (держание игрока без мяча и с мячом, держание игрока, стоящего на месте и перемещающегося в различных частях площадки. Рациональное применение приемов техники защиты: выбивания, вырывания, отбивания, накрывания, борьбы за отскочивший мяч. Способы личного держания игрока с мячом и без мяча в различных участках площадки и в различных игровых ситуациях) – 8 часов.

2. Изучить и законспектировать основные понятия: групповые взаимодействия

игроков в защите (подстраховка, переключение при стационарном заслоне, при наведении или при пересечении, проскальзывание, групповой отбор мяча, противодействие «тройке», противодействие «малой восьмерке», противодействие «скрестному выходу», противодействие «двоенному заслону», «треугольник отскока», защита в численном меньшинстве) – 6 часов.

3. Изучить командные действия игроков в защите (варианты и способы выполнения) – 4 часа.

4. Просмотреть матчи и учебно-тренировочные занятия и провести анализ индивидуальных и групповых действий в защите – 4 часа.

5. Провести видеоанализ 4 различных матчей и выявить систему защиты каждой команды – 4 часа.

6. Составление плана-конспектов по обучению командным действиям в защите (Концентрированная (личная) защита. Варианты рассредоточенной защиты (личный прессинг). Личная защита на одной половине и по всей площадке (прессинг) – 4 часа.

Модуль 6. Формирование навыков педагогического мастерства: лекции – 4 часа; практические занятия – 24 часа; СРС – 61 час.

Тема 6.1 Методика обучения технике

Практическое занятие – 6 часов

1. Методика обучения приемам техники передвижений. Ошибки при обучении и способы их исправления.

2. Классификация ловли-передачи мяча. Методика обучения ловли-передачи мяча.

3. Основные ошибки при обучении и способы их исправления. Классификация техники ведения мяча. Методика обучения технике ведения мяча. Основные ошибки при обучении ведения мяча, способы их исправления.

СРС – 35 часов

Выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию.

1. Подготовка практического материала для проведения основной части занятия (по заданию преподавателя), правильно демонстрируя технику выполнения, замечать и исправлять неверные движения при выполнении упражнений, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, уровень их подготовленности – 7 часов.

2. Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования техники передвижений в нападении, составить картотеку подвижных игр и игровых заданий для совершенствования техники передвижений в баскетболе – 6 часа.

3. Составить комплекс упражнений для обучения и совершенствования техники ловли-передачи мяча на месте и в движении, составить картотеку подвижных игр и игровых заданий для совершенствования техники ловли-передачи мяча – 8 часа.

4. Составить комплекс упражнений и игровых заданий для обучения и совершенствования техники ведения мяча на месте, с изменением направления и скорости – 8 часа.

5. Подготовить план-конспект основной части занятия для самостоятельного проведения, подбирать упражнения в соответствии с последовательностью обучения – 6 часа.

Тема 6.2 Методика обучения тактике (индивидуальные, групповые и командные действия)

Лекция – 4 часа

1. Предмет, задачи, этапы, последовательность обучения тактике баскетбола. Принципы, средства и методы обучения тактическим приемам.

2. Общий тактический замысел и тактический план как элементы моделирования тактики. Конкретные способы решения возникающих задач (приемы психологического воздействия на соперника, маскировка возможных действий и др.).

Практические занятия – 18 часов

1. Последовательность в обучении тактическим действиям в баскетболе – индивидуальные, групповые и командные действия.

2. Подбор упражнений и методика обучения индивидуальным тактическим действиям. (Действие игрока без мяча и с мячом, далее с пассивным противодействиям защитника, потом с активным.) Одновременно разучиваются замены защитника против игрока без мяча и с мячом.

3. Подбор упражнений и последовательность обучения групповым тактическим действиям (взаимодействие 2-х игроков): - «отдал – выходи на свободное место», «заслон», «наведение», «двойка», «пересечение».

4. Совершенствование командных взаимодействий при стремительном нападении.

5. Совершенствование командных взаимодействий в нападении с одним и двумя центровыми

6. Совершенствование командных взаимодействий игроков при произвольном нападении.

СРС – 26 часов

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

1. Изучить принципы составления упражнений и модификация их. Изучить методику подготовки индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий и их совершенствование в зависимости от избранной системы ведения игры в нападении и защите – 6 часа.

2. Знать принципы подбора, составления и разработки комплекса подводящих и основных упражнений для обучения определенному тактическому взаимодействию и его совершенствование – 4 часа.

3. Уметь работать с видеоматериалами по тактическим взаимодействиям баскетболистов, а так же уметь проводить анализ и разбор отдельных тактических взаимодействий – 4 часа.

4. Подготовка к проведению части занятия по обучению тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя) – 6 часа.

5. Овладеть методикой составления комплекса упражнений, необходимых для обучения тактическим взаимодействиям – 6 часа.

Модуль 7 Соревнование в баскетболе, способы проведения, методика судейства: практические (семинарские) занятия – 6 часов, СРС – 34 часа.

Тема 7.1 Правила соревнований по баскетболу

Практическое занятие – 2 часа

1. Система соревнований в баскетболе. Календарь соревнований – 2 часа.

СРС – 10 часов

1. Изучить и законспектировать правила соревнований по баскетболу, жестикуляцию судей – 4 часа.

2. Изучить историческое развитие правил, значения правил и их изменение как объективную необходимость, вызываемую развитием игры, диалектическую взаимосвязь правил и развития техники и тактики игры, провести анализ правил по баскетболу – 6 часов.

Тема 7.2. Методика и организация работы секретариата

Практическое занятие – 2 часа

1. Ведение протокола учебной игры. Выполнение обязанностей членов секретариата во время учебного матча – 2 часа.

СРС – 12 часов

1. Изучить и подготовить доклад, реферат о правилах соревнований по баскетболу, жестикуляции судей – 4 часа.

2. Изучить методику заполнения основного протокола игры по баскетболу – 6 часов.

3. Изучить обязанности комиссара матча и секретариата, основные функции работы членов секретариата – 6 часов.

Тема 7.3 Ведение протокола игры и технического отчета

Практическое занятие – 2 часа

1. Ведение протокола учебной игры. Выполнение обязанностей членов секретариата во время учебного матча – 2 часа.

СРС – 12 часов

Изучение литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр матчей и видеоматериалов по теме.

1. Изучить методику заполнения протокола и технического отчета матча – 6 часов.

2. Ведение протокола и технического отчета матча – 6 часов.

Модуль 8. Материально-техническая база развития баскетбола: лекция – 2 часа, практические (семинарские) занятия – 2 часа, СРС – 8 часов.

Тема 8.1 Оборудование залов и сооружений. Инвентарь для игры в баскетбол.

Лекция -2-часа

Места занятий, оборудование и инвентарь по баскетболу. Требования, предъявляемые к спортооружениям по баскетболу. Необходимое информационное оборудование.

Практическое занятие – 2 часа

1. Разметка площадки. Основные линии. Использование дополнительного оборудования в тренировочном процессе – 2 часа.

СРС – 8 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов по теме.

1. Изучить требования, предъявляемые к спортооружениям по баскетболу, основные размеры, конструктивные особенности. Вспомогательные сооружения, механизмы, инструменты для ухода за спортооружениями. Основной инвентарь, правила эксплуатации. Информационное оборудование – 4 часа.

2. Изучить основные тренажеры, варианты размещения и крепления, изготовление и ремонт, подготовить информацию о тренажере и методику его применения (по выбору) – 4 часа.

Модуль 9. Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работ: лекция – 2 часа, практические (семинарские) занятия – 2 часа, СРС – 10 часов.

Тема 9.1 Особенности проведения занятий по баскетболу с различным контингентом занимающихся (по месту жительства и в оздоровительных лагерях)

Лекция -2-часа

Баскетбол как средство воспитания физических качеств. Общая характеристика основных средств баскетбола. Цели и задачи проведения занятий с населением. Особенности проведения занятий на воздухе. Организация отрядных и лагерных спартакиад.

Методическое занятие – 2 часа

1. Программы, планы, составление и ведение документации по организации активного отдыха и досуга средствами баскетбола. Особенности проведения занятий и соревнований с начинающими – 2 часа.

СРС – 10 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов, просмотр видеоматериалов по теме.

1. Изучить и законспектировать информацию о баскетболе, как средстве воспитания физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения, общие сведения о влиянии занятий баскетболом на организм детей и людей зрелого возраста, общую характеристику основных средств баскетбола. Особенности проведения занятий с учетом наличия оборудованных мест занятий, инвентаря, особенности проведения занятий баскетболом на воздухе – 4 часа.

2. Изучить программы, планы, составление и ведение документации, особенности комплектования групп для занятий баскетболом, подготовка и привлечение общественного актива к проведению учебно-тренировочной работы и соревнований по баскетболу (инструкторов, судей, спортсменов-разрядников), проведение спортивных праздников средствами баскетбола, значение соревнований для развития массового баскетбола. Особенности организации и проведения занятий с начинающими разного возраста (по физической, технической и тактической подготовке). Методика применения средств родственных видов спорта, особенности проведения занятий с детьми разного возраста и уровня подготовленности – 4 часа.

3. Составить комплекс подвижных игр и упражнений для различного контингента занимающихся (по заданию преподавателя) – 2 часа.

Модуль 10. НИР и УИРС в баскетболе: лекция – 4 часа, практические (семинарские) занятия – 2 часа, СРС – 10 часов.

Тема 10.1 Современное состояние и направления развития НИР в баскетболе.

Лекции – 4 часа

1. Научно-исследовательская работа в баскетболе, ее значение.
2. Определение основных направлений исследования в технике и тактике, методике обучения, тренировке.

Семинарское занятие – 2 часа

Перспективы развития НИР и ее влияние на развитие баскетбола в России

СРС – 10 часов

Изучение отечественной и зарубежной литературы, в том числе Интернет-ресурсов по теме.

1. Изучить значение медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин при проведении научных исследований в баскетболе, их взаимосвязь при ведении исследовательской работы, перспективы НИР и её влияние на развитие баскетбола – 4 часа.

2. Проанализировать значение научно-исследовательской работы в баскетболе, законспектировать определение основных направлений исследований в технике и тактике, методике обучению и тренировки, физических качествах, истории развития баскетбола в России и мире, выполнить краткий обзор выполненных научных исследований в баскетболе – 6 часов.

Модуль 11. Годовой экзамен для студентов 1 курса: контроль – 9 часов, самостоятельная работа – 27 часов.

Контрольные вопросы к экзамену для студентов 1 курса.

2 курс

Модуль 12. Содержание игровой деятельности в баскетболе: лекция – 6 часов, практические (семинарские) занятия – 18 часов, СРС – 14 часов.

Тема 12.1. Стратегия и тактика баскетбола

Лекции – 2 часа

1. Современное представление о тактике игры как организационном процессе деятельности. Системно-структурный подход в анализе тактических приемов и его педагогическое значение.

Семинарское занятие – 2 часа

Системно-структурный анализ тактических приемов и их вариантов в индивидуальных, групповых и командных действиях.

СРС – 4 часа

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

1. Освоить взаимосвязь тактики с физическими и психическими качествами баскетболиста и техникой игры. Системно-структурный подход в анализе тактических приемов и его педагогическое значение. Ведущие элементы системы. Надежность тактики. Устойчивость тактических приемов к действию сбивающих факторов. Типичные ошибки в тактике, причины их возникновения и пути исправления – 4 часа.

Тема 12.2. Тактика нападения (командные действия: нападение против зонной защиты)

Лекции – 2 часа

1. Командные действия в нападении против различных вариантов зонной защиты. Виды зонной защиты.

Семинарское занятие – 8 часов

1. Командные действия: (система зонного прессинга, основные варианты, виды, система расстановки игроков, основные правила взаимодействий) – 2 часа.

2. Позиционное нападение из расстановок 3-2, 2-3, 1-3-1 против различных вариантов защиты – 4 часа.

3. Методические принципы обучения нападению против вариантов зонной системы защиты – 2 часа.

СРС – 6 часов

Работа с отечественными и зарубежными литературными источниками, интернет-сайтами по соответствующей тематике, просмотр матчей по баскетболу, в том числе и видеоматериалы.

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

1. Изучить и разобрать варианты нападения против зонной защиты – 2 часа.

2. Провести анализ наблюдений на соревнованиях за тактикой нападения ведущих команд, при зонной защите – 4 часа.

Тема 12.3. Тактика защиты (командные действия: зонная защита, зонный прессинг)

Лекции – 2 часа

1. Системы игры, формы и способы ведения игры. Командные действия в различных вариантах зонной защиты. Виды зонной защиты.

Семинарское занятие – 8 часов

1. Командные действия (система зонной защиты) – 2 часа.

2. Концентрированная (зонная) защита, Рассредоточенная (зонный прессинг) защита – 2 часа.

3. Проведение части урока по обучению вариантам командной защиты – 4 часа.

СРС – 6 часов

1. Изучить командные действия игроков в защите (варианты и способы выполнения) – 2 часа.

2. Провести анализ наблюдений на соревнованиях за зонной защитой и зонным прессингом ведущих команд – 2 часа.

3. Написание конспекта по обучению вариантам командной защиты (по заданию преподавателя) – 2 часа.

Модуль 13. Система подготовки баскетболистов: лекции – 8 часов, практические (семинарские) занятия – 24 часа, СРС – 20 часов.

Тема 13.1. Цели, задачи и содержание подготовки баскетболистов

Лекции – 2 часа

1. Основные понятия. Закономерности и основные принципы спортивной тренировки. Виды подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, игровая, теоретическая. Их взаимосвязь. Средства и методы спортивной тренировки.

Семинарское занятие – 2 часа

Структура и содержание спортивной тренировки.

СРС – 2 часа

Работа с отечественными и зарубежными литературными источниками, интернет-сайтами по соответствующей тематике, просмотр матчей по баскетболу, в том числе и видеоматериалы.

Задания для самостоятельной работы студентов и предполагаемый объем работы:

1. Выучить понятия «спортивная подготовка» и «спортивная тренировка», «подготовленность спортсмена», «спортивная форма». Виды подготовки. Этапы и периоды подготовки спортсмена.

Тема 13.2. Физическая подготовка баскетболиста

Лекции – 2 часа

1. Средства и методы физической подготовки для занимающихся различных возрастов и квалификаций. Распределение средств физической подготовки по различным периодам спортивной тренировки.

Практическое занятие – 4 часа

1. Основные средства и методы физической подготовки баскетболистов.
2. Контроль и анализ уровня физической подготовленности и работоспособности игроков.

Семинарское занятие – 2 часа

Опрос студентов по пройденной теме, подготовка докладов, презентаций.

СРС – 6 часов

1. Изучить цели и задачи физической подготовки. Этапы и периоды подготовки спортсмена.

2. Особенности воспитания физических качеств в баскетболе. Организация и содержание занятий по общей и специальной физической подготовке, направленных на совершенствование спортивной техники и тактики приемов игры в баскетбол. Закономерности переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия. Соотношение общей и специальной физической подготовки и его изменение в процессе многолетней подготовки баскетболиста.

3. Изучить современные средства и методы физической подготовки на различных этапах становления спортивного мастерства, методику организации и проведения занятий по общей и специальной физической подготовке баскетболистов.

Тема 13.3. Техническая подготовка

Лекции – 2 часа

1. Средства и методы технической подготовки занимающихся различных возрастов и квалификаций. Роль технической подготовки в процессе подготовки высококвалифицированного баскетболиста.

Практическое занятие – 6 часов

1. Основные средства и методы технической подготовки баскетболистов.
2. Контроль и анализ динамики уровня технической подготовленности игроков.
Совершенствование технических приемов в экстремальных условиях их выполнения.

Семинарское занятие – 2 часа

Опрос студентов по пройденной теме, подготовка докладов, презентаций.

СРС – 6 часов

1. Выучить основные понятия о спортивно-техническом мастерстве спортсмена. Знать критерии спортивно-технического мастерства: эффективность как степень использования двигательного потенциала; высокий уровень спортивного результата; устойчивость техники; точность движений. Ритм движений как интегральный показатель технического уровня спортсмена – 2 часа.

2. Изучить задачи, содержание технической подготовки на всех этапах подготовки, ее уровень в зависимости от физических качеств спортсмена, современные средства и методы подготовки баскетболистов.

3. Составить план-конспект занятия (по заданию преподавателя).

Тема 13.4. Тактическая подготовка

Лекции – 2 часа

1. Средства и методы тактической подготовки занимающихся различных возрастов и квалификаций. Тактическая подготовка в системе подготовки высококвалифицированного игрока.

Практическое занятие – 6 часов

1. Основные средства и методы тактической подготовки баскетболистов.
2. Коммуникативные качества игроков разных игровых амплуа.
3. Элементы тактических взаимодействий и их особенности.

Семинарское занятие – 2 часа

Опрос студентов по пройденной теме, подготовка докладов, презентаций.

СРС – 6 часов

1. Изучить цели и задачи тактической подготовки. Особенности формирования тактических умений и навыков, их совершенствование на различных этапах подготовки.

2. Средства и методы тактической подготовки, их особенности в различные периоды годового цикла. Тактическая подготовка баскетболистов различного игрового амплуа, возраста и квалификации.

3. Изучить взаимосвязь тактической подготовки с физической, технической, игровой, психологической и теоретической подготовкой, принципы разучивания комбинаций, уметь организовать и провести занятия по тактической подготовке.

Модуль 14. Формирование навыков педагогического мастерства: практические (семинарские) занятия – 18 часов, СРС – 35 часов

Тема 14.1. Методика обучения тактике

Практическое занятие – 2 часа

1. Методика подготовки индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий и их совершенствование в зависимости от избранной системы ведения игры в нападении и защите.

СРС – 11 часов

1. Знать принципы составления упражнений и модификация их. Знать методику подготовки индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий и их совершенствование в зависимости от избранной системы ведения игры в нападении и защите – 8 часов.

2. Амплуа игрока и специфика обучения его индивидуальным, групповым и командным тактическим приемам – 4 часа.

Тема 14.2. Проведение части занятия по методике обучения тактике (командные действия).

Практическое занятие – 4 часа

1. Составление комплекса упражнений по обучению тактическому взаимодействию.

2. Принципы подбора, составления и применения комплекса подводящих и основных упражнений для обучения и совершенствования тактических взаимодействий.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Опрос по пройденной теме.

2. Подготовка докладов, презентаций, выступлений.

СРС – 12 часов

1. Составить комплексы упражнений по командным действиям в нападении и защите (по заданию преподавателя), уметь проводить разбор вариантов командных тактических действий – 4 часа.

2. Принципы подбора, составления и применения комплекса подводящих и основных упражнений для обучения и совершенствования тактических взаимодействий – 4 часа.

3. Уметь проводить разбор и анализ материалов по тактическим взаимодействиям баскетболистов – 4 часа.

Тема 14.3. Составление конспекта и проведение занятия

Методическое занятие – 6 часов

1. Форма написания. Части урока, их задачи. Основы подбора средств и методов занятия.

2. Разработка плана-конспекта занятия. Содержание, дозировка, методические указания.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Опрос по пройденной теме.

2. Подготовка презентаций.

СРС – 12 часов

1. Знать принципы подбора, составления и разработки комплекса подводящих и основных упражнений для обучения определенному тактическому взаимодействию и его совершенствование – 6 часов.

2. Уметь работать с видеоматериалами по тактическим взаимодействиям баскетболистов, а так же уметь проводить анализ и разбор отдельных тактических взаимодействий – 6 часов.

Модуль 15. Соревнование в баскетболе, способы проведения, методика судейства: лекции – 2 часа, практические (семинарские) занятия – 2 часа, СРС – 2 часа

Тема 15.1. Ведение протокола игры и технического отчета

Лекция – 2 часа

Основные аспекты и правила заполнения протокола. Регламент ведения основного протокола игры по баскетболу с учетом изменений и поправок в правила игры.

Методическое занятие – 2 часа

1. Ведение протокола учебной игры с учетом основных правил его заполнения.

СРС – 2 часа

1. Изучить методику заполнения протокола и технического отчета матча – 2 часа.

Модуль 16. Материально-техническая база развития баскетбола: практические (семинарские) занятия – 2 часа, СРС – 2 часа

Тема 16.1. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревнований

Методическое занятие – 2 часа

1. Назвать оборудование, инвентарь, тренажерные установки для проведения специализированных учебно-тренировочных занятий и сборов, оборудование спортивных баз и реабилитационных центров научной аппаратурой для комплексного контроля средствами реабилитации – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Описать тренажеры и информационные устройства по следующим характеристикам: назначение, регистрируемые показатели, дозировка работы, способы установки и подключения – 2 часа.

Модуль 17. Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы: практические (семинарские) занятия – 4 часа, СРС – 4 часа

Тема 17.1. Организация и проведение массовых мероприятий по баскетболу

Практическое занятие – 4 часа

1. Организовать и провести мероприятие по заданию преподавателя – 4 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить особенности организации и проведения занятий с различным контингентом по месту жительства, в образовательных учреждениях, в зонах отдыха, формы организации занятий, средства и методы – 4 часа.

Модуль 18. НИР и УИРС в баскетболе: лекция – 2 часа, практические (семинарские) занятия – 4 часа, СРС – 4 часа

Тема 18.1. Учебно-исследовательская работа студента

Лекция – 2 часа

Значение УИРС в учебном процессе институтов физической культуры по спортивной специализации баскетбол. Организация научной работы студента. Участие студентов в научных и научно-методических мероприятиях кафедры, института.

Практическое занятие – 4 часа

1. Ознакомление с методами математической статистики. Анализ, полученных в результате исследования, данных. Выбор темы исследования – 2 часа.

2. Подготовка реферата, доклада, презентации – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить УИРС в учебном процессе в институтах физической культуры в курсе специализации по баскетболу, изучить систему организации научной работы студентов: изучение теоретического курса, специфических методов исследования, выполнение лабораторных работ, выполнение курсовых и выпускных работ экспериментального характера – 2 часа.

2. Овладеть современными методами исследования в баскетболе, изучить современные методы исследования и их классификацию: общие, частные, специальные. Методы регистрации кинематических и динамических характеристик движений, освоить требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования – 2 часа.

Модуль 19. Система подготовки баскетболистов: лекции – 10 часов, практические (семинарские) занятия – 16 часов, СРС – 20 часов

Тема 19.1. Психологическая подготовка

Лекция – 2 часа

Цель и задачи психологической подготовки баскетболистов. Содержание, особенности формирования морально-волевых и специальных психологических качеств у занимающихся баскетболом. Эмоции и волевые усилия в игровой деятельности.

Семинарское занятие – 2 часа

1. методы психологических воздействий. Методические приемы, применяемые в процессе формирования личности баскетболиста – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить цели и задачи психологической подготовки баскетболистов. Содержание психологической подготовки. Особенности формирования морально-волевых и специальных психологических качеств. Сенсорные, перцептивные, интеллектуальные свойства личности баскетболистов. Роль анализаторов, памяти и внимания в игровом процессе. Особенности мышления. Эмоции и волевые усилия в игровой деятельности. Психологическая устойчивость в экстремальных ситуациях. Проблема лидерства и мотивации в команде. Взаимопонимание игроков, тренеров, персонала. Методы психологических воздействий – 2 часа.

2. Провести анализ средств и методов специальной психологической подготовки баскетболистов. Овладеть методами психорегуляции – 2 часа.

Тема 19.2. Игровая и соревновательная (интегральная) подготовка

Лекция – 2 часа

Цель и задачи психологической подготовки баскетболистов. Содержание, особенности формирования морально-волевых и специальных психологических качеств у занимающихся баскетболом. Эмоции и волевые усилия в игровой деятельности.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Игровая подготовка на различных этапах и период тренировочного процесса – 2 часа.

2. Опрос по теме. Подготовка докладов, эссе, выступлений – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Выучить основные понятия игровой подготовки, задачи, средства игровой подготовки: комплексные упражнения, подвижные игры, двухсторонняя игра с определенными заданиями по технико-тактическим приемам и действиям – 2 часа.

2. Предоставить комплекс упражнений по игровой подготовке для баскетболистов разного возраста – 2 часа.

Тема 19.3. Теоретическая подготовка

Семинарское занятие – 2 часа

1. Цель, задачи, содержание теоретической подготовки. Методика организации и проведения занятий по теоретической подготовке баскетболистов разного возраста. Подготовка докладов, эссе, выступлений – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить цели и задачи теоретической подготовки. Средства и методы на различных этапах подготовки. Методика организации и проведения занятий по теоретической подготовке. Взаимосвязь с другими видами подготовки – 4 часа.

Тема 19.4. Построение многолетней подготовки баскетболистов

Лекция – 2 часа

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Стадии многолетней подготовки. Характеристика этапов, преимущественная направленность тренировки.

Семинарское занятие – 4 часа

1. Задачи и содержание тренировочного процесса по этапам, видам подготовки – 2 часа.

2. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить стадии многолетней подготовки: фундаментальная подготовка, овладение спортивным мастерством, профессиональная деятельность, спортивное долголетие, характеристику этапов, преимущественную направленность тренировок, возрастные границы баскетболистов на стадиях и этапах – 2 часа.

2. Изучить цель, задачи и содержание тренировочного процесса в зависимости от вида подготовки баскетболистов на различных стадиях и этапах многолетней подготовки баскетболистов – 2 часа.

Тема 19.5 Подготовка резервов в баскетболе

Лекция – 2 часа

Возрастные особенности занимающихся на различных этапах и периодах тренировочного процесса. Основы и результаты модернизации системы подготовки спортивного резерва в России в современных условиях.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Задачи и содержание тренировочного процесса по этапам, видам подготовки на основе ФССП по виду спорта баскетбол – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить возрастные особенности детей, подростков и юношей, их учет при построении процесса многолетней подготовки баскетболистов. Знать задачи, содержание, средства и методы подготовки в различные возрастные периоды на основе учета наиболее благоприятных предпосылок возрастного развития и возможностей для этого – 2 часа.

Тема 19.6. Отбор в баскетболе

Лекция – 2 часа

Система отбора как составная часть подготовки спортсмена. Принципы отбора. Основные пути отбора. Показатели и критерии отбора занимающихся баскетболом на различных этапах тренировочного процесса.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Содержание, организация и проведение контрольных испытаний. Анализ их результатов – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Знать систему отбора как составную часть подготовки спортсмена. Понятие об одаренности и способностях баскетболиста – 2 часа.

Модуль 20. Обеспечение системы подготовки баскетболистов: семинарские (методические) занятия – 12 часов, СРС – 8 часов

Тема 20.1. Структура, задачи и основные направления деятельности ФИБА и РФБ, федераций баскетбола в регионах России. Организация и управление их работой
Семинарское занятие – 4 часа

1. ФИБА – история создания, структура, задачи, основные направления деятельности. Подготовка презентаций, докладов, рефератов – 2 часа.

2. Роль общественности в развитии баскетбола в России. РФБ – орган общественного руководства развитием баскетбола в РФ. Подготовка презентаций, докладов, рефератов – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить основные положения устава ФИБА, региональные офисы, структуру организаций. Роль общественности в развитии баскетбола в России. Российская федерация баскетбола (РФБ) - орган общественного руководства работой по развитию баскетбола в России. Задачи и устав федерации, структура, план и организация ее работы, департаменты и их деятельность, выборность и отчетность всех органов. Международные связи РФБ, участие в работе ФИБА – 2 часа.

Тема 20.2. Организация и управление развитием баскетбола в вузах и средних специальных учебных заведениях

Семинарское занятие – 4 часа

1. Организация и управление развитием баскетбола в учебных заведениях различного статуса. Цель, задачи проведения занятий по баскетболу со студентами вузов и сузов – 2 часа.

2. Подготовка презентаций, докладов, рефератов – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Определить цели и задачи проведения занятий по баскетболу в вузах, средних специальных учебных заведениях, изучить организацию и управление развитием баскетбола в этих заведениях – 2 часа.

2. Изучить опыт проведения соревнований студенческой лиги (московские студенческие игры, ассоциация студенческого баскетбола, международная студенческая лига) и соревнований по баскетболу среди учащихся средних специальных учебных заведений – 2 часа.

Тема 20.3. Организация и управление развитием баскетбола в спортивных и общеобразовательных школах

Методическое занятие – 4 часа

1. Основы методики проведения занятий с учащимися разного возраста – 2 часа.

2. Специфика средств и методов организации занятий с учащимися общеобразовательных школ. Подготовка плана-конспекта урока (по заданию преподавателя) – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить опыт проведения соревнований по баскетболу среди учащихся общеобразовательных школ – 2 часа.

Модуль 21. Формирование навыков педагогического мастерства: методические занятия – 8 часов, СРС – 6 часов

Тема 21.1. Особенности методики проведения занятий различных возрастных групп учреждений спортивной направленности

Практическое занятие – 8 часов

1. Проведение тренировочного занятия с учетом особенностей программного материала, контингента занимающихся (по заданию преподавателя) – 8 часов.

СРС – 6 часов

1. Подготовка к проведению тренировочного занятия и составление плана-конспекта для определенной возрастной группы, особенностей и изучения программного материала учреждения (по заданию преподавателя) – 6 часов.

Модуль 22. Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства: лекции – 2 часа, практические (семинарские) занятия – 26 часов, СРС – 26 часов.

Тема 22.1. Характеристика системы соревнований в баскетболе, виды соревнований и способы их розыгрыша

Лекция – 2 часа

Принципы соревновательной деятельности в баскетболе. Виды соревнований по их значению, месту в тренировочном процессе. Планирование соревнований и определение соревновательных нагрузок. Место и значение соревнований на различных этапах и периодах спортивной тренировки.

Практические занятия – 4 часа

1. Воспитательное и образовательное значение соревнований. Виды соревнований и их специфика. Опрос по теме – 2 часа.

2. Способы розыгрыша. Составление календаря игр – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить значение спортивных соревнований. Место соревнований в системе подготовки спортсмена баскетболиста. Виды соревнований по их значению: главные (абсолютное и относительное первенство), вспомогательные (отборочные, контрольные встречи, уравнивательные, классификационные). Виды соревнований по их месту в тренировочном процессе: основные, вспомогательные, контрольные, подводящие – 2 часа.

2. Планирование соревнований и определение динамики соревновательных нагрузок (соотношение контрольных, отборочных, подводящих и основных соревнований) в соревновательном сезоне, олимпийском цикле – 2 часа.

Тема 22.2. Положение о соревнованиях и методика его составления

Методическое занятие – 4 часа

1. Положение о соревнованиях как основной документ, регламентирующий организационные и финансовые вопросы проведения соревнований. Составить положение о соревнованиях по баскетболу – 4 часа.

СРС – 4 часа

1. Знать основные разделы положения о соревнованиях и их содержание. Структура положения о соревнованиях. Изучить методику составления положения о соревнованиях. Расчет нагрузки зала в зависимости от системы проведения соревнований. Расчет нагрузки занятости судей и определения их необходимого количества. Методика составления расписания игр соревнования – 4 часа.

Тема 22.3. Организация и проведение соревнований

Методико-практические занятия – 6 часов

1. Методика организации и проведения соревнований. Требования к соревнованиям разного статуса. Опрос по теме – 2 часа.

2. Основы составления сметы на участие и проведение соревнований по баскетболу – 2 часа.

3. Методика судейства соревнований по баскетболу. Основные ошибки при организации судейства – 2 часа.

СРС – 6 часов

1. Освоить методику организации и проведения соревнований. Требования к проведению городских, республиканских и международных соревнований – 2 часа.

2. Уметь организовать открытия, проведения и закрытия соревнований. Владеть составлением сметы на участие и проведение соревнований – 2 часа.

3. Правила составления сметы на участие в соревнованиях по баскетболу – 2 часа

Тема 22.4. Правила соревнований по мини-баскетболу и уличному баскетболу

Практические занятия – 4 часа

1. Сходства и различия правил по мини-баскетболу и уличному баскетболу – 2 часа.

2. Опрос по теме. Подготовка презентаций, докладов, выступлений – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Знать современные правила баскетбола, отследить изменения, дополнения и уточнения к правилам по баскетболу – 2 часа.

2. Изучить правила по мини-баскетболу и уличному баскетболу. Их сходство и различия – 2 часа.

Тема 22.5. Основы методики судейства в поле

Практические занятия – 6 часов

1. Методика двойного судейства. Права и обязанности старшего судьи и судьи в поле – 2 часа.

2. Жестикуляция судей. Взаимосвязь судей с секретариатом – 2 часа.

3. Контрольная работа по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Владеть методикой двойного и тройного судейства. Знать права и обязанности старшего судьи и судьи в поле. Место судей на площадке во время судейства игры. Жестикуляция. Взаимосвязь с секретарским столиком – 2 часа.

2. Провести анализ действий судей в поле во время игры (4 игры) – 2 часа.

Тема 22.6. Инновации в методике судейства

Практическое занятие – 2 часа

1. Методика судейства тремя судьями. Место расположения судей на площадке и их взаимосвязь – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Совершенствование умений и навыков в организации соревнований различного уровня – 2 часа.

2. Техника определения ошибок, в рамках последних изменений правил соревнований – 2 часа.

Модуль 23. Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы: практические занятия – 4 часа, СРС – 6 часов

Тема 23.1. Особенности проведения занятий по баскетболу в учебных заведениях

Практические занятия – 4 часа

1. Организация и содержание учебной работы со студентами. Формы организации занятий баскетболом с молодежью – 2 часа.

2. Особенности комплектования групп в вузах и сузах. Особенности проведения занятий по баскетболу с занимающимися разного уровня подготовленности – 2 часа.

СРС – 6 часов

1. Знать цели и задачи проведения занятий по баскетболу в колледжах и вузах. Организация и содержание учебной работы со студентами, плановой и спортивной внеурочной работы. Формы организации занятий баскетболом с молодежью – 6 часов.

Модуль 24. НИР и УИРС в баскетбол: лекции – 2 часа, практические занятия – 6 часов, СРС – 10 часов.

Тема 24.1. Научно-методические основы экспериментально-исследовательской работы

Лекция – 2 часа

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Основные направления исследований в баскетболе. Задачи, содержание и организация НИР.

Практические занятия – 2 часа

1. Понятийный аппарат: проблема, тема научного исследования, цель, задачи, методы – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Основные направления исследований в баскетболе. Задачи, содержание и организация научно-исследовательской работы. Планирование и проведение эксперимента. Обзор выполненных научных исследований в баскетболе (по видам подготовки баскетболистов разного возраста, пола и квалификации, по обучению и спортивной тренировке) – 4 часа.

Тема 24.2. Методы исследования, их классификация

Практические занятия – 2 часа

1. Методы исследования, их классификация: общие, частные, специальные. Требования к научным методам и методикам исследования – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Овладеть методами исследования, их классификацией: общие, частные, специальные. Знать требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Педагогические и социологические методы исследований. Инструментальные методы исследований. Методы регистрации кинематических и динамических характеристик движений. Частные методики исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура. Метрологический контроль. Средства срочной информации. Виды получаемой информации и способы ее обработки. Методы математической статистики. Изучение информативности методик – 2 часа.

Тема 24.3. Учебно-исследовательская работа студента

Практические занятия – 2 часа

1. Организация УИРС. Изучение научно-методической литературы и ее анализ. Выбор темы курсовой работы – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить УИРС в учебном процессе в институтах физической культуры в курсе специализации по баскетболу, изучить систему организации научной работы студентов: изучение теоретического курса, специфических методов исследования, выполнение лабораторных работ, выполнение курсовых и выпускных работ экспериментального характера – 2 часа.

2. Овладеть современными методами исследования в баскетболе, изучить современные методы исследования и их классификацию: общие, частные, специальные. Методы регистрации кинематических и динамических характеристик движений, освоить требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования – 2 часа.

3. Уметь проводить анализ литературных источников по учебно-исследовательской работе, владеть методами математической статистики и оперировать полученными данными в результате исследования – 2 часа.

Модуль 25. Годовой экзамен для студентов 2 курса: контроль – 9 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

Контрольные вопросы к экзамену для студентов 2 курса.

3 курс

Модуль 26. Общие основы теории баскетбола: лекции – 2 часа, практические занятия – 4 часа, СРС – 4 часа.

Тема 26.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире

Лекция – 2 часа

Сведения о развитии баскетбола за истекший год. Изменения в системе подготовки спортивного резерва, в правилах соревнований. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Практические занятия – 4 часа

1. Анализ игровых показателей отечественных и зарубежных команд – 2 часа.

2. Подготовка презентаций, докладов, выступлений по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Сбор результатов важнейших отечественных и зарубежных соревнований по баскетболу текущего года, итоги выступления российских национальных и резервных команд (мужчины и женщины) на международных соревнованиях – 2 часа.

1. Изучить и выявить характерные особенности истекшего года, провести сравнительный анализ применения основных статистических показателей развития баскетбола в стране: массовость, спортивное мастерство, материальная база, кадры – 2 часа.

Модуль 27. Система подготовки баскетболистов: лекции – 14 часов, практические занятия – 50 часов, СРС – 30 часов.

Тема 27.1. Средства тренировки и методы их применения

Лекция – 2 часа

Основные средства тренировки. Классификация средств подготовки баскетболистов. Общеподготовительные и специальноподготовительные упражнения. Собственно соревновательные упражнения.

Практические занятия – 12 часа

1. Методы обучения и методы применения основных средств тренировки баскетболиста – 4 часа.

2. Применение комплексов упражнений и методов их организации – 4 часа.

3. Характеристика методов по видам подготовки баскетболистов, их специфика в зависимости от возраста и квалификации – 4 часа.

СРС – 4 часа

1. Проведение практических занятий с применением средств и методов их организации – 2 часа.

2. Изучить основные средства тренировки, классификацию средств подготовки баскетболистов, тренировочные и соревновательные формы упражнений, общеподготовительные, специальноподготовительные и соревновательные упражнения – 2 часа.

Тема 27.2. Методика совершенствования физической подготовленности баскетболистов различной квалификации

Лекция – 2 часа

Средства и методы физической подготовки для баскетболистов разной квалификации. Основные задачи и пути совершенствования физической подготовки баскетболистов. Контроль за уровнем физической подготовленности игроков.

Практические занятия – 8 часов

1. Основные средства развития физических качеств и повышения уровня работоспособности – 4 часа.

2. Опрос по теме – 4 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить современные исследования в области физической подготовки, направления в развитии и совершенствовании скоростных качеств баскетболистов разной квалификации, интенсивность выполнения тренировочных занятий, применение упражнений в облегченных и затруднительных условиях – 2 часа.

2. Выявить особенности физической подготовки баскетболистов разной квалификации, современные методы развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости – 2 часа.

Тема 27.3. Методика совершенствования технической подготовленности баскетболистов различной квалификации

Лекция – 2 часа

Особенности технической подготовки в различные периоды тренировки. Средства и методы обучения и совершенствования технических приемов в соответствии с этапом и периодом подготовки.

Практические занятия – 8 часов

1. Средства и методы обучения основным техническим приемам, основные ошибки и способы их исправления – 4 часа.

2. Опрос по теме – 4 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить средства и методы, применяемые при совершенствовании технической подготовленности баскетболистов, просмотр и конспектирование учебно-тренировочных занятий и видеоматериалы тренировочных занятий, направленных на совершенствование технической подготовленности баскетболистов – 2 часа.

3. Составление комплексов упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности баскетболистов, по заданию преподавателя – 2 часа.

Тема 27.4. Методика совершенствования тактической и игровой подготовленности баскетболистов различной квалификации

Лекция – 2 часа

Значение, цели и задачи тактической подготовки. Особенности формирования тактических умений и навыков, их совершенствование на различных этапах тренировочного процесса.

Практические занятия – 8 часов

1. Взаимосвязь тактической подготовки с физической, технической, игровой, психологической и теоретической. Организация и проведение занятий по тактической подготовке. Методика контроля за тактической подготовленностью игроков – 4 часа.

2. Опрос по теме – 4 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить средства и методы, применяемые при совершенствовании тактической и игровой подготовленности баскетболистов, просмотр и конспектирование учебно-тренировочных занятий и видеоматериалы тренировочных занятий, направленных на совершенствование тактической и игровой подготовленности баскетболистов – 2 часа.

3. Составление комплексов упражнений, направленных на совершенствование тактической и игровой подготовленности баскетболистов, по заданию преподавателя – 2 часа.

Тема 27.5. Методика совершенствования психологической подготовленности баскетболистов различной квалификации

Лекция – 2 часа

Цели, задачи и содержание психологической подготовки баскетболистов. Особенности формирования волевых качеств игроков. Методы психологических воздействий в тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся.

Практические занятия – 2 часа

1. Методические приемы, применяемые в процессе формирования личности. Методы регуляции психоэмоционального состояния спортсмена на тренировке и в процессе соревнований – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Составление комплекса упражнений, направленных на совершенствование психологической подготовленности баскетболистов различной квалификации – 2 часа.

Тема 27.6. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разного возраста

Лекция – 2 часа

Понятие «нагрузка» в спортивной деятельности. Характеристика и основные показатели соревновательных нагрузок. Классификация тренировочных нагрузок, направленность и величина их воздействия. Зоны интенсивности нагрузок по показателю частоты сердечных сокращений.

Практические занятия – 6 часов

1. Методы замера ЧСС и определения зоны интенсивности нагрузки по ней. Основные варианты дозирования нагрузки. Определение объемов и интенсивности тренировочных упражнений и занятий (по заданию преподавателя) – 4 часа.

2. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить понятия: нагрузка, характеристика соревновательных нагрузок и основные ее показатели. Классификация тренировочных нагрузок: специализированность, направленность, координационную сложность, величину – 2 часа.

2. Изучить компоненты тренировочной нагрузки по направленности и величине воздействия: характер, интенсивность, продолжительность и интервалы отдыха. Зоны интенсивности нагрузок по ЧСС, изучить и законспектировать динамику нагрузок по характеру, объему, интенсивности, по видам подготовки в годичном цикле – 2 часа.

Тема 27.7. Специальная работоспособность баскетболиста

Лекция – 2 часа

Понятие о физической работоспособности баскетболиста, факторная структура, критерии специальной работоспособности. Аэробные, анаэробные и смешанные способности баскетболистов.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Подготовка презентации, доклада, реферата – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить особенности специальной работоспособности баскетболистов: уровень и структуру, тренировочную и соревновательную нагрузки, под которыми происходят необходимые сдвиги в состоянии работоспособности – 2 часа.

2. Изучить изменения состояний систем организма под влиянием тренировочной и соревновательной нагрузки – 2 часа.

Тема 27.8. Восстановление в процессе подготовки баскетболистов

Практические занятия – 4 часа

1. Выбор вида и способов применения восстановительных средств с учетом этапа подготовки спортсмена, условий тренировок и соревнований, характера нагрузки, индивидуальных особенностей игрока – 2 часа.

2. Основные направления использования средств восстановления в спортивной практике баскетболистов. Восстановительные мероприятия в спрте – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить вопросы восстановления в процессе подготовки к соревнованиям, определить вид и способ применения восстановительных средств в зависимости от этапов подготовки, условий тренировок и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей баскетболистов и степени их утомления, определить основные направления использования восстановительных средств в спортивной практике баскетболистов, провести анализ изменений в психопедагогическом и функциональном состоянии организма баскетболистов, произошедших в результате применения восстановительных средств – 4 часа.

Модуль 28. Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы: лекции – 2 часа, практические (семинарские) занятия – 4 часа, СРС – 4 часа.

Тема 28.1. Профилактика травматизма в процессе занятий баскетболом

Лекция – 2 часа

Причины получения травм в баскетболе. Возрастные особенности травматизма. Профилактика травматизма. Специальные упражнения для профилактики травм у баскетболистов.

Практическое занятие – 2 часа

1. Методика построения занятий для предотвращения возможных повреждений ОДА баскетболистов. Стрейчинг и специальные упражнения в разминке и в конце тренировочного занятия – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа

1. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить виды травм у игроков разного пола и амплуа в баскетболе. Возрастные особенности травматизма. Причины получения травм в соревнованиях и на тренировке. Содержание реабилитационных мероприятий после травм. Значение реабилитации для долголетия спортивной карьеры баскетболистов. Профилактика травматизма: силовая подготовка, стрейчинг, разминка, построение занятия, инвентарь и оборудование – 2 часа.

2. Овладеть восстановительными мероприятиями после большой нагрузки для поддержания физической работоспособности. Уметь написать конспект специальной разминки в конце тренировки – 2 часа.

Модуль 29. НИР и УИРС в баскетбол: методические (семинарские) занятия – 12 часов, СРС – 9 часов.

Тема 29.1. Учебно-исследовательская работа студента

Методическое занятие – 4 часа

1. Научно-исследовательская работа студента и ее значение в подготовке специалиста. Определение основных направлений научных исследований в баскетболе – 2 часа.

2. Организация научной работы студента: изучение теоретических основ, методов исследования, выполнение курсовой работы – 2 часа.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Написать курсовую работу (по выбранной тематике) – 4 часа.

Тема 29.2. Требования к выполнению и написанию выпускных квалификационных работ

Методическое занятие – 2 часа

1. Общие требования к выполнению и написанию ВКР. Актуальность выбранной темы. Определение предмета, объекта исследования. Постановка цели и формулировка задач – 2 часа.

2. Подбор методов исследования, подготовка выступления по введению, 1 и 2 главам – 2 часа.

СРС – 3 часа

1. Изучить и законспектировать общие требования к выполнению и написанию выпускных квалификационных работ студентов, теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований по теме выбранной выпускной квалификационной работы, подобрать методики, соответствующие цели и задачам исследования, подбор литературных источников – 2 часа.

2. Подготовить доклад по теме и написанию выпускной квалификационной работы, включая: актуальность, новизну и прогностичность выбранной темы, конкретизацию объекта и предмета исследований, цели и гипотезы, задачи работы – 1 час.

Тема 29.3. Методика сбора материалов исследования и обработка данных

Методическое занятие – 4 часа

1. Метод анкетирования и опроса. Педагогические наблюдения: схемы, классификация. Методы обследования СД и статистическая обработка полученных показателей – 2 часа.

2. Выполнение экспериментальных методов исследования. Выполнение экспериментальных исследований и их поэтапное проведение. Анализ экспериментальных данных и математическая их обработка – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Подготовиться и провести этапный сбор результатов исследования, провести экспериментальное исследование, сформулировать выводы – 2 часа.

Модуль 30. Управление подготовкой баскетболистов: лекции – 14 часов, методические (семинарские) занятия – 30 часов, СРС – 20 часов.

Тема 30.1. Общие основы теории управления

Лекция – 2 часа

Понятие о динамических системах и их взаимодействиях со средой. Поведение динамической системы и его регулирование.

Методическое занятие – 4 часа

1. Понятие об управлении процессом спортивного совершенствования как регулировании поведения динамической системы – 2 часа.

2. Компоненты управления и их значение. Понятие о моделировании, планировании, контроле и коррекции. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить и законспектировать компоненты управления и их значение, понятие о прогнозировании, моделировании, планировании, контроле (учете) и коррекции – 4 часа.

Тема 30.2. Планирование спортивной тренировки

Лекция – 4 часа

1. Значение, виды и методы планирования. Требования к планированию и взаимосвязь его видов – 2 часа.

2. Планирование спортивной тренировки. Периодизация спортивной тренировки в баскетболе. Циклы тренировочного процесса. Основные типы планирования спортивной тренировки – 2 часа.

Методическое занятие – 8 часов

1. Планирование задач и содержания работы по мезо- и микроциклам в различные периоды соревновательного сезона – 4 часа.

2. Методика разработки плана-конспекта для проведения занятий на различных этапах и периодах тренировочного процесса – 4 часа.

Семинарское занятие – 2 часа

1. Опрос по теме. Подготовка презентаций, рефератов – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить требования к планированию: перспективность, реальность, конкретность, научность, оптимальность. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Взаимосвязь оперативного, текущего и перспективного планирования. Цели, задачи, сроки, всех видов планирования. Возрастные параметры, характеризующие динамику изменения спортивного мастерства, главные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи и основная направленность на каждом этапе. Структура командного и индивидуального перспективных планов. Структура текущих планов. Периоды тренировки. Их взаимосвязь с видами подготовки. Задачи каждого этапа тренировки. Структура и содержание оперативного планирования. Недельный микроцикл – основа оперативного планирования – 2 часа.

2. Изучить планирование спортивной тренировки. Круглогодичность тренировки как основное требование для достижения высоких спортивных результатов. Периодизация спортивной тренировки в баскетболе. Циклы тренировки, задачи и содержание работы в каждом периоде спортивной тренировки, основные типы планирования спортивной тренировки – 2 часа.

Тема 30.3. Построение годичного цикла

Лекция – 4 часа

1. Структура и содержание годичного цикла, факторы, определяющие его структуру. Периоды, этапы годичного цикла – 2 часа.

2. Особенности структуры и содержания годового цикла для команд разного возраста и квалификации – 2 часа.

Методическое занятие – 2 часа

1. Методика разработки документов текущего планирования для этапа начальной подготовки – 2 часа.

Семинарское занятие – 2 часа.

1. Опрос по теме. Подготовка документов планирования (по заданию преподавателя) – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить структуру и содержание годового цикла, факторы, определяющие эту структуру, периоды, этапы (мезоциклы), микроциклы годового цикла – 2 часа.

2. Выявить особенности структуры и содержания годового цикла для команд разного возраста и квалификации – 2 часа.

Тема 30.4. Система контроля и учета в спортивной тренировке

Лекция – 2 часа

1. Виды контроля и учета процесса спортивной тренировки. Значение, виды и содержание педагогического контроля. Методы педагогического контроля. Формы учета – 2 часа.

Методическое занятие – 6 часа

1. Корректировка планов на основе данных педагогического контроля – 2 часа.

2. Рекомендуемые формы, виды записей в дневнике тренера, спортсмена, в журнале учета и других отчетных документах – 2 часа.

Семинарское занятие – 2 часа.

1. Опрос по теме. Подготовка документов планирования (по заданию преподавателя) – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить содержание педагогического контроля в процессе спортивной тренировки, виды педагогического контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Контроль специальной подготовленности баскетболистов. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник тренера, дневник спортсмена. Рекомендуемые формы, виды записей в дневнике. Коррекция планов спортивного совершенствования на основе данных педагогического контроля – 4 часа.

Тема 30.5. Управление командой в процессе соревнований

Лекция – 2 часа

1. Руководство командой до, во время и после игры, соревнований. Оперативное и стратегическое управление командой во время соревнований – 2 часа.

Методическое занятие – 2 часа

1. Составление плана игры с будущим противником. Использование перерывов в матче для управления командой и корректировки ее действий – 2 часа.

Практическое занятие – 2 часа

1. Проведение студентами тренировочных занятий по командным взаимодействиям. Руководство командой во время двухсторонней учебной игры – 2 часа

Семинарское занятие – 2 часа.

1. Опрос по теме. Оценка плана по проведению двухсторонней игры – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Основы проведения тренировочных занятий по командным взаимодействиям, руководство командой во время проведения двухсторонней игры. Правила разбора проведенной учебной практики по руководству командой в игре – 2 часа.

2. Выявить зависимость успешного выступления в соревнованиях команды от правильного руководства в процессе соревнований, проследить за руководством командой в соревнованиях средствами условной сигнализации, за использованием 2-х и 15-минутного перерыва

вов. Провести анализ управления командой тренером во время игры, подготовить доклад по данной теме – 2 часа.

Модуль 31. Обеспечение системы подготовкой баскетболистов: семинарские занятия – 4 часа, СРС – 16 часов.

Тема 31.1. *Научно-методическое и медицинское обеспечение подготовки баскетболистов*

Семинарское занятие – 2 часа.

1. Комплексные научно-методические и медицинские проблемы, необходимые тренеру для управления тренировочным процессом занимающихся. Презентация, доклад, реферат – 2 часа.

СРС – 8 часов

1. Определить комплексные научно-методические и медицинские проблемы, изучение которых позволяет вооружить будущего тренера дополнительными знаниями, необходимыми для управления тренировочным процессом в настоящее время. Изучить характеристику факторов, лимитирующих механизмы системы внешнего дыхания, характеристику факторов, лимитирующих механизмы системы кровообращения, характеристику факторов, лимитирующих роль системы крови, нейрогуморальную регуляцию систем организма баскетболиста, её роль в оптимизации спортивной деятельности – 4 часа.

2. Изучить закономерности развития двигательных функций в процессе онтогенеза, соотношение созревания и стабилизации в развитии моторики. Двигательный возраст - акселерация и ретардация, особенности моторики человека в разные возрастные периоды, влияние изменения размеров тела на показатели моторики в онтогенезе, онтогенез и чувствительные периоды развития физиологических функций. Влияние спортивной тренировки на физиологические функции у юных спортсменов – 4 часа.

Тема 31.2. *Информационное и компьютерное обеспечение*

Семинарское занятие – 2 часа.

1. Подготовка презентации, доклада, реферата по изучаемой теме – 2 часа.

СРС – 8 часов

1. Изучить современное программное обеспечение в области баскетбола: статистика, видеоанализ, моделирование – 4 часа.

2. Изучить применение современных информационно-технических средств, провести мониторинг сайтов по баскетболу – 4 часа.

Модуль 32. Формирование навыков педагогического мастерства: лекции – 4 часа, практические занятия – 16 часов, СРС – 17 часов.

Тема 32.1. *Разработка документации планирования*

Лекция – 4 часа

1. Виды планирования и их содержание – 2 часа.

2. Основы формирования годового плана. Правила составления годового плана на разных этапах спортивной подготовки – 2 часа.

Методическое занятие – 4 часа

1. Методика разработки документов текущего планирования для этапа начальной подготовки, тренировочного этапа – 4 часа.

Семинарское занятие – 4 часа.

1. Опрос по теме. Подготовка документов планирования (по заданию преподавателя) – 4 часа.

СРС – 6 часов

1. Изучить примерную форму составления и основное содержание перспективного, годового, тематического планов подготовки баскетболистов – 2 часа.

2. Составить годовой план подготовки баскетболистов (по заданию преподавателя) – 4 часа.

Тема 32.2. *Методика тестирования и обработка материалов по физической и технической подготовленности резерва*

Практические занятия – 8 часов.

1. Проведение педагогического тестирования для определения уровня физической и технической подготовленности баскетболистов, изучить динамику результатов в ходе подготовки баскетболистов – 6 часов.

1. Опрос по теме. Методы тестирования – 2 часа.

СРС – 11 часов

1. Изучить содержание тестовых заданий для баскетболистов разного возраста – 3 часа.

2. Изучить методику проведения тестирования на основании ФССП по виду спорта баскетбол – 4 часа.

3. Обработать результаты тестирования, провести анализ полученных результатов – 4 часа.

Модуль 33. Соревнования в баскетболе, методика судейства: практические занятия – 10 часов, СРС – 10 часов.

Тема 33.1. *Особенности методики и организации проведения массовых соревнований*

Семинарские занятия – 4 часа.

1. Функции главной судейской коллегии, формирование судейского аппарата – 2 часа.

1. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности, меры предупреждения травматизма – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Составить положение о соревновании, календарь проведения соревнования, в том числе и жеребьевку команд, разобрать дополнения и изменения к правилам – 4 часа.

Тема 33.2. *Методика судейства в баскетболе*

Практические занятия – 6 часов.

1. Совершенствование умений и навыков в организации и проведении соревнований, участие в них в качестве судьи-секретаря (ведение основного протокола, основного времени, оператора 24 секунд, диктора и информационного табло) – 6 часов.

СРС – 6 часов

1. Изучить основные положения изменений правил игры, провести анализ судейства ведущих судей страны на соревнованиях различного уровня, просмотреть и провести анализ работы судей-секретарей – 6 часов.

Модуль 34. НИР и УИРС в баскетболе: практические (семинарские) занятия – 10 часов, СРС – 10 часов.

Тема 34.1. *Сбор материалов исследования и обработка данных*

Практические занятия – 10 часов.

1. Методики исследования, правила обработки измерений и наблюдений. Составление таблиц и графиков, анализ полученных результатов, формулировка выводов – 6 часов.

2. Обсуждение и представление результатов исследования – 4 часа.

СРС – 10 часов

1. Написание курсовой работы (по выбранной тематике) – 6 часов.

2. Сбор материала по выбранной теме ВКР, обработка материала и проведение анализа полученных результатов – 4 часа.

Модуль 35. Годовой экзамен для студентов 3 курса: контроль – 9 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

Контрольные вопросы к экзамену для студентов 3 курса.

4 курс.

Модуль 36. Общие основы теории баскетбол: лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, СРС – 4 часа.

Тема 36.1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и мире

Лекция – 2 часа

Сведения о развитии баскетбола за истекший год. Изменения в системе подготовки спортивного резерва, в правилах соревнований. Анализ важнейших отечественных и международных соревнований.

Практические занятия – 2 часа.

1. Анализ игровых показателей отечественных и зарубежных команд – 2 часа.

СРС – 10 часов

1. Изучить характерные особенности истекшего года, провести сравнительный анализ применения основных статистических показателей развития баскетбола в стране: массовость, спортивное мастерство, материальная база, кадры. Выявить особенности современной техники, тактики, физической подготовки спортсменов, судейства, тенденции развития игры в России и в мире – 4 часа.

2. Провести анализ результатов важнейших отечественных и зарубежных соревнований по баскетболу. Итоги выступлений российских баскетбольных команд на международных соревнованиях – 6 часов.

Модуль 37. Система подготовки баскетболистов: Лекции – 14 часов, практические (семинарские) занятия – 48 часов, СРС – 72 часа

Тема 37.1. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разной квалификации

Лекция – 2 часа

Роль нормирования нагрузок в процессе подготовки высококвалифицированного спортсмена. Методы повышения эффективности тренировочного процесса в баскетболе. Специфика и оценка нагрузок в баскетболе.

Практические занятия – 8 часов.

1. Проведение занятия с использованием различных тренировочных средств заданной интенсивности, напряженности, объема и других параметров нагрузки – 8 часов.

Методические занятия – 4 часа

1. Оценка и анализ функциональных показателей состояния спортсмена в тренировочном процессе – 2 часа

2. Зоны интенсивности нагрузок. Опрос по теме – 2 часа

СРС – 10 часов

1. Изучить новые методы повышения эффективности тренировочного процесса в баскетболе, специализированность нагрузки, которая отражает меру сходства определенного тренировочного упражнения с соревновательным процессом – 6 часов.

2. Овладеть методикой определения интенсивности нагрузок – 4 часа.

Тема 37.2. Особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов

Лекция – 2 часа

Проблемы скоростно-силовой подготовки баскетболистов. Различные подходы и методики формирования и развития скоростно-силовых способностей на различных этапах тренировочного процесса. Физиологическая и анатомическая характеристика скоростно-силовой подготовленности игрока, анализ основных показателей. .

Практические занятия – 4 часа.

1. Проведение занятий, направленных на скоростно-силовую подготовку баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 4 часа.

Методические занятия – 2 часа

1. Методы и средства совершенствования скоростно-силовой подготовленности баскетболиста – 2 часа

СРС – 10 часов

1. Изучить различные подходы скоростно-силовой подготовки баскетболистов, методы измерения скоростно-силовой подготовленности игрока, анализ основных показателей; изучить физиологическую и анатомическую характеристики скоростно-силовой подготовленности баскетболистов, методы расчёта скоростно-силовой подготовленности и её моделирование – 6 часов.

2. Определить влияние упражнений скоростно-силовой направленности, выполняемых с помощью тренажеров различной конструкции на игровую деятельность баскетболистов, провести анализ динамики показателей скоростно-силовой направленности в годичном цикле, изучить характеристику одной из важнейших комплексных скоростно-силовых способностей баскетболистов – прыгучести и особенности ее проявления в баскетболе – 4 часа.

Тема 37.3. Современные средства и методы повышения работоспособности

Лекция – 2 часа

Современные подходы в определении выносливости и работоспособности баскетболиста. Качественные критерии оценки выносливости. Факторы, обуславливающие выносливость и работоспособность на различных этапах тренировочного процесса.

Практические занятия – 4 часа.

1. Проведение занятий, направленных на повышение работоспособности баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 4 часа.

Методические занятия – 2 часа

1. Расчет количественных критериев выносливости и энергетический анализ работоспособности – 2 часа

СРС – 10 часов

1. Изучение средств, направленных на повышение работоспособности баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 4 часа.

2. Изучить современные подходы определения выносливости и работоспособности баскетболиста, качественные критерии оценки выносливости, эргометрический анализ работоспособности, факторы, обуславливающие выносливость и работоспособность на различных этапах тренировочной работы, современные подходы к повышению уровня работоспособности – 2 часа.

3. Провести расчет количественных критериев выносливости и энергетический анализ работоспособности, анализ современных средств и методов повышения уровня работоспособности, изучить сумму факторов, влияющих на повышение выносливости и работоспособности баскетболистов высокой квалификации – 4 часа.

Тема 37.4. Особенности средств и методов физической подготовки баскетболистов в годичном цикле

Лекция – 2 часа

Особенности физической подготовки баскетболистов высокой квалификации. Современные методы развития физических качеств.

Практические занятия – 6 часов.

1. Проведение занятий по физической подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 6 часов.

СРС – 12 часов

1. подготовка к проведению занятий по физической подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 6 часов.

2. Изучить современные средства и методы физической подготовки игроков национальной и резервной сборных команд, содержание контрольных упражнений, нормативные требования к выполнению упражнений – 6 часов

Тема 37.5. Особенности технической подготовки баскетболистов в годичном цикле

Лекция – 2 часа

Особенности технической подготовки баскетболистов высокой квалификации. Закономерности и методы индивидуализации техники игры при выполнении отдельных технических приемов.

Практические занятия – 6 часов.

1. Проведение занятий по технической подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 6 часов.

СРС – 10 часов

1. Подготовка к проведению занятий по технической подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 6 часов.

2. Изучить интегральные показатели технической подготовленности игроков разной квалификации, модели и моделирование уровня технической подготовленности, провести анализ выполнения технических приёмов ведущими игроками России и мира, определить типичные ошибки и методы их исправления, факторы оптимизации техники игры – 2 часа.

3. Определить оптимальную структуру движений при выполнении отдельных технических приёмов, оптимизация точности бросков и передач мяча, её оценка и методы использования в тренировочном процессе, провести расчет и анализ интегральных показателей технической подготовленности – 2 часа.

Тема 37.6. Современная стратегия и тактическая подготовка баскетболистов в годичном цикле

Лекция – 2 часа

Основные методы стратегической подготовки. Новейшие исследования в области тактики игры. Модели группового поведения игроков в нападении и обороне.

Практические занятия – 6 часов.

1. Применение различных систем защиты и нападения в современном баскетболе – 2 часа.

2. Проведение занятий по тактической подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 2 часа.

3. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 10 часов

1. Провести анализ выполнения тактических действий ведущими игроками России и мира, определить основные ошибки в деятельности команд и методы их исправления – 4 часа.

2. Провести анализ современных тактических действий в нападении и защите: индивидуальных, групповых и командных, изучить модели группового и командного поведения, их формирование и выбор для конкретной команды, провести расчёт критериев оптимальности тактических действий, изучить моделирование тактики игры команды с помощью компьютерных технологий, изучить структуру и содержание тренировочных занятий по тактической подготовке – 6 часов.

Тема 37.7. Психологические аспекты соревновательной деятельности и современные концепции психологической подготовки баскетболистов

Лекция – 2 часа

Психологические аспекты соревновательной деятельности. Игровой процесс как основа структуры личности игрока. Факторы регулирования психологических состояний спортсмена в тренировочном и соревновательном процессах.

Практические занятия – 4 часа.

1. Проведение психологического тестирования у студентов, игроков студенческой сборной команды, провести анализ полученных результатов – 4 часа.

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 10 часов

1. Изучить психологические аспекты соревновательной деятельности, игровой процесс, как основу структуры личности игрока; психологическую напряженность игровой деятельности, факторы её регуляции, определить психологические трудности в игре и методы их преодоления, методы борьбы со стрессом – 4 часа.

2. Изучить современные концепции психологической подготовки баскетболиста: устойчивость, мобилизованность и самоконтроль в стрессовых условиях спортивной борьбы и высокой интенсивности тренировочных занятий, изучить методы психологических воздействий: аутогенная тренировка, психоанализ, индивидуальная и коллективная психотерапия – 6 часов.

Модуль 38. Управление подготовкой баскетболистов: лекции – 2 часа, практические (семинарские) – 22 часа, СРС – 32 часа

Тема 38.1. Современное состояние и направления развития НИР

Лекция – 2 часа

Научно-методическое обеспечение подготовки сборных команд и индивидуального обследования перспективных баскетболистов. Вопросы организации и проведения научных исследований на современном этапе.

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Подготовка презентаций, докладов, выступлений, рефератов – 2 часа

СРС – 10 часов

1. Изучить значение медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин при проведении научных исследований в баскетболе, их взаимосвязь при ведении исследовательской работы, перспективы НИР и её влияние на развитие баскетбола – 2 часа.

Тема 38.2. Экспериментально- исследовательская работа студентов, оформление ВКР

Методические занятия – 4 часа.

1. Основные направления диссертационных исследований в баскетболе – 4 часа.

Семинарские занятия – 16 часов.

1. Ознакомление и изучение требований к написанию ВКР – 4 часа.

2. Освоение правил технической корректировки текстового и цифрового материалов работы – 6 часов.

3. Подготовка презентаций, докладов, выступлений, рефератов – 6 часов.

СРС – 30 часов

1. Изучить значение медико-биологических, психолого-педагогических дисциплин при проведении научных исследований в баскетболе, их взаимосвязь при ведении исследовательской работы, перспективы НИР и её влияние на развитие баскетбола – 4 часа.

2. Проанализировать значение научно-исследовательской работы в баскетболе, законспектировать определение основных направлений исследований в технике и тактике, методике обучению и тренировки, физических качествах, истории развития баскетбола в России и мире, выполнить краткий обзор выполненных научных исследований в баскетболе – 6 часов.

3. Сбор экспериментальных результатов. Оформление и написание ВКР – 10 часов.

4. Оформление библиографии. Подбор иллюстративного материала, его систематизация в работе – 10 часов.

Модуль 39. Управление подготовкой баскетболистов: лекции – 8 часов, практические (семинарские) – 30 часов, СРС – 22 часа

Тема 39.1. Современная концепция подготовки баскетболистов

Лекция – 2 часа

Приоритеты разделов и сторон подготовки в многолетней тренировке баскетболистов. Выбор основных тренировочных воздействий по годам многолетней подготовки.

Методические занятия – 6 часов.

1. Проведение занятий по технической подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации (по заданию преподавателей) – 6 часов.

СРС – 10 часов

1. Изучить концепции подготовки между возрастом наивысших достижений и началом подготовки, провести анализ динамики результатов соревновательной деятельности для выхода на уровень международных достижений, динамики результатов соревновательной деятельности сильнейших игроков мира – 2 часа.

2. Определить приоритеты разделов и сторон подготовки в многолетней тренировке баскетболистов, провести прогнозирование на этапах многолетней подготовки методов и средств, необходимых для достижения запланированных результатов – 2 часа.

Тема 39.2. Моделирование спортивной деятельности

Лекция – 2 часа

Моделирование спортивной деятельности, как компонент управления, модельные характеристики баскетболистов: возраст, стаж спортивной деятельности, оптимальные возрастные границы высокой результативности баскетболистов, внешние морфологические признаки, уровень специальной физической подготовленности, ведущие физические качества.

Методические занятия – 2 часа.

1. Арсенал тактических возможностей и степень их реализации в процессе подготовки и участия в соревнованиях. Реализация запланированной тактической схемы выступления и перестройка тактики в зависимости от конкретных условий во время соревнований – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Типологические особенности высшей нервной деятельности баскетболистов, обеспечивающие надежность выступления в соревнованиях. Психическая устойчивость к перенесению специфических тренировочных нагрузок – 2 часа.

Тема 39.3. Прогнозирование спортивных результатов

Лекция – 2 часа

Цель прогноза, определение понятия прогноза, методы, используемые для составления прогнозов и их характеристика, классификация прогнозов (краткосрочный, среднесрочный, долгосрочный) и их характеристика – 2 часа.

Практические занятия – 2 часа.

1. Составить план-прогноз по комплектованию баскетбольной команды на следующие годы или возрастные периоды, план-прогноз на физическую, техническую, тактическую и игровую подготовленность спортсменов (по заданию преподавателя) – 2 часа.

СРС – 2 часа

2. Изучить основы и технику составления плана-прогноза по комплектованию баскетбольной команды на следующие годы или возрастные периоды, план-прогноз на физическую, техническую, тактическую и игровую подготовленность спортсменов (по заданию преподавателя) – 2 часа.

Тема 39.4. Построение и содержание четырехлетнего олимпийского цикла

Лекция – 2 часа

Современные подходы к построению олимпийского цикла баскетболистов, факторы определяющие построение, основные показатели подготовленности игроков и прогнозирование, объем, структуру, направленность и особенности нагрузки в каждом году олимпийского цикла – 2 часа.

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Представить динамику подготовленности баскетболистов в каждом году олимпийского цикла, особенности тренировочного процесса, внести коррекцию в связи с полученными результатами (по заданию преподавателя). Подготовка доклада, презентации – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить динамику подготовленности баскетболистов в каждом году олимпийского цикла, особенности тренировочного процесса, внести коррекцию в связи с полученными результатами – 2 часа.

Тема 39.5. Инновации в планировании спортивной тренировки

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Распределение времени в году на все виды подготовки, ряд требований, которые необходимо соблюдать при составлении планов спортивной тренировки, показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. Взаимосвязь подготовки «клуб – сборная». Подготовка презентаций, докладов, выступлений – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить применение системы контрольных заданий и упражнений в планировании спортивной подготовки, оценку уровня физической, технической, тактической и игровой подготовки, как отдельных игроков, так и команды в целом – 2 часа.

Тема 39.6. Современная аппаратура комплексного контроля в баскетболе

Семинарские занятия – 4 часа.

1. Провести педагогический контроль в процессе спортивной тренировки баскетболистов разной квалификации, проанализировать полученные результаты – 4 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить уровень, содержание и направленность современной аппаратуры для проведения комплексного контроля подготовленности баскетболистов, последовательность установления важности решаемых задач на тренировках, методической и информативной связи с другими задачами, формирование программы обследования молодых спортсменов, наличие четкой индивидуализированной программы у каждого спортсмена – 2 часа.

Тема 39.7. Планирование и контроль нагрузок в баскетболе

Семинарские занятия – 8 часа.

1. Провести обследование тренировочного занятия или матча с использованием данной методики, провести обработку и анализ полученного материала – 6 часов.

2. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Овладеть методикой пульсометрии с использованием комплекса Polar – 4 часа.

Тема 39.8. Современные подходы к построению тренировочных занятий

Семинарские занятия – 4 часа.

1. Провести анализ современных тренировочных подходов к построению тренировочных занятий, выявить особенности комплексных тренировочных занятий, изучить распределение нагрузки в тренировке, стратегию тренировки с постоянной мощностью, объемом и отдыхом, обеспечивающим максимизацию достижения результатов – 2 часа.

2. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 4 часа

1. Изучить использование различных типов тренировочных занятий на этапах годичного макроцикла – 4 часа.

Тема 39.9. Модель тренера в баскетболе

Семинарские занятия – 4 часа.

1. Принятие оптимального решения, как важнейшей функции управленческой деятельности тренера, направленной на достижение поставленной цели. Воспитание наблюдательности и умения тренера по ходу матча сжато формулировать необходимые для игроков команды к действию. Характеристика важнейших черт, создающих авторитет тренера – четкость, беспристрастность, независимость, неподкупность и увлеченность своей работой – 2 часа.

2. Опрос по теме – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить главные разделы фундаментально-профессиональной подготовленности тренера, связанные со спецификой работы и общей эрудицией. Необходимость создания многоаспектного информационного обеспечения деятельности тренера и высокой степени сложности, четкости, оперативности и информационного взаимодействия внутри «штаба» команды – 2 часа.

Модуль 40. Обеспечение системы подготовки баскетболистов: лекции – 10 часов, практические (семинарские) занятия – 18 часов, СРС – 18 часов.

Тема 40.1. Управление развитием баскетбола в профессиональных и студенческих клубах

Лекция – 2 часа

Цели и задачи проведения занятий по баскетболу в клубах, средних специальных учебных заведениях и заведениях высшего образования. Особенности организации и управления развитием баскетбола в этих организациях и выявить принципиальные отличия.

Практические занятия – 2 часа.

1. Проведение занятия в соответствии с задачами (по заданию преподавателя) – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить цели и задачи проведения занятий по баскетболу в клубах, средних специальных учебных заведениях и заведениях высшего образования. Изучить особенности организации и управления развитием баскетбола в этих организациях и выявить принципиальные отличия – 2 часа.

Тема 40.2. Управление развитием массовым баскетболом в России

Практические занятия – 4 часа.

1. Проведение занятия в соответствии с задачами (по заданию преподавателя) – 2 часа.

СРС – 2 часа

1. Изучить цели, задачи и особенности управления развитием массового баскетбола в России. Провести анализ методики проведения занятий с контингентом разного возраста – 2 часа.

Тема 40.3. Организационно-управленческое и материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов

Методические занятия – 2 часа.

1. Проведение анализа и разработка рекомендаций по совершенствованию процесса подготовки – 2 часа.

СРС – 2 часа

Изучить задачи и основные направления обеспечения подготовки баскетболистов, оборудование, инвентарь и тренажёры, предназначенные для развития конкретных качеств и навыков; документацию, отражающую финансово-экономические основы подготовки сборных команд и индивидуальной подготовки наиболее перспективных баскетболистов – 2 часа.

Тема 40.4. Индивидуализация подготовки баскетболистов

Лекция – 2 часа

Определение уровня всесторонней физической и функциональной подготовленности, развития специальных физических качеств, индивидуализация основных технико-тактических действий баскетболистов в зависимости от игрового амплуа при высоком уровне универсальной подготовки.

Практические занятия – 2 часа.

1. Составить индивидуализированный план подготовки баскетболистов по игровым амплуа (по заданию преподавателя) – 2 часа

СРС – 2 часа

1. Изучить специфику определения уровня всесторонней физической и функциональной подготовленности, развития специальных физических качеств, индивидуализацию основных технико-тактических действий баскетболистов в зависимости от игрового амплуа при высоком уровне универсальной подготовки – 2 часа.

Тема 40.5. Целевая комплексная программа подготовки баскетболистов

Лекция – 2 часа

Стратегические задачи и основные направления развития отечественного баскетбола, центральные и региональные опорные организации по реализации программы, развитие производственной и научно технической базы, строительство новых и модернизация имеющихся основных баскетбольных центров, научно-методическую работу, медико-биологическое обеспечение, подготовку и повышение квалификации специалистов.

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Опрос по теме – 2 часа

СРС – 4 часа

1. Изучить стратегические задачи и основные направления развития отечественного баскетбола, центральные и региональные опорные организации по реализации программы, развитие производственной и научно технической базы, строительство новых и модернизация имеющихся основных баскетбольных центров, научно-методическую работу, медико-биологическое обеспечение, подготовку и повышение квалификации специалистов – 2 часа.

2. Изучить развитие международных связей, планирование, организацию и проведение соревнований, процесс подготовки к выступлению в соревнованиях сборных команд страны наиболее перспективных юных баскетболистов – 2 часа.

Тема 40.6. Деятельность международных организаций мирового и европейского баскетбола

Лекция – 2 часа

Основные направления деятельности международной баскетбольной федерации, основные положения уставов, структура. Особенности календаря международных соревнований, планируемых, организуемых и проводимых ФИБА, участие Федерации баскетбола России в деятельности международных организаций

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Опрос по теме – 2 часа

СРС – 2 часа

1. Изучить основные направления деятельности международной баскетбольной федерации, основные положения уставов, структуру. Изучить главные особенности календаря международных соревнований, планируемых, организуемых и проводимых ФИБА, участие Федерации баскетбола России в деятельности международных организаций – 2 часа.

Тема 40.7. Маркетинг и менеджмент в баскетболе

Лекция – 2 часа

Маркетинг в спорте и его составные элементы. Российская федерация баскетбола и спонсорство, оценка эффективности спонсорской деятельности. Лицензирование в спорте, рекламная деятельность в баскетболе.

Семинарские занятия – 4 часа.

1. Лицензирование в спорте, рекламная деятельность в баскетболе – 2 часа.

2. Подготовка презентаций, докладов, выступлений – 2 часа

СРС – 4 часа

1. Изучить маркетинг в спорте и его составные элементы. Российская федерация баскетбола и спонсорство, оценка эффективности спонсорской деятельности. Лицензирование в спорте, рекламная деятельность в баскетболе – 2 часа.

2. Изучить объект, предмет и задачи спортивного менеджмента, главные особенности функционирования физической культуры и спорта в рыночных условиях, деятельность спортивного менеджера как руководителя, владеющего искусством управления – 2 часа.

Модуль 41. Формирование навыков педагогического мастерства: методические (семинарские) занятия – 14 часов, СРС – 13 часов.

Тема 41.1. Современные программы комплексного контроля подготовленности баскетболистов

Методические занятия – 8 часов.

1. Ознакомиться с аппаратными методиками комплексного контроля, имеющимися в НИИ спорта РГУФКСМиТ – 8 часов.

Семинарские занятия – 4 часа.

1. Подготовка презентаций, докладов, выступлений – 4 часа

СРС – 7 часов

Изучить и провести анализ методик комплексного контроля целевой комплексной программы подготовки баскетболистов – 7 часов.

Тема 41.2. Овладение методами контроля: аппаратное обеспечение комплексного контроля в баскетболе

Семинарские занятия – 2 часа.

1. Подготовка презентаций, докладов, выступлений – 4 часа

СРС – 6 часов

1. Принять участие в организации и проведении комплексного контроля, проанализировать полученные результаты – 6 часов.

Модуль 42. НИР и УИРС в баскетболе: методические занятия – 10 часов, СРС – 45 часов.

Тема 42.1. Окончательное оформление ВКР

Методические занятия – 10 часов.

1. Выступление с докладом промежуточных результатов хода выполнения ВКР – 4 часа.

2. Выступление с докладом о ходе выполнения ВКР – 2 часа.

3. Аprobация на предзащите ВКР на кафедре – 4 часа.

СРС – 45 часов

1. Сбор информации экспериментальной части ВКР, оформление и написание части ВКР, техническая корректировка текстового и цифрового материалов работы – 8 часов.

2. Подготовка и написание текста доклада для выступления на занятии – 2 часа.

3. Окончательное написание и редакция ВКР, написание выводов и практических рекомендаций, оформление библиографии – 30 часов.

4. Подготовка презентации ВКР – 3 часа.

5. Написание доклада с выделением основных положений работы – 2 часа.

Модуль 43. Годовой экзамен для студентов 4 курса: контроль – 9 часов, самостоятельная работа – 10 часов.

Контрольные вопросы к экзамену для студентов 4 курса.

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

Контроль знаний, умений и навыков студентов является важной составной частью процесса обучения. Целью контроля является определение качества усвоения студентами программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

В процессе изучения дисциплины непрерывно осуществляется контроль за качеством сформированности компетенций.

Главной составной частью зачетно-экзаменационных требований, обязательным условием допуска студента к зачету/экзамену являются результаты текущей отчетности по каждому самостоятельно выполненному заданию. Изучение курса завершается экзаменом на очной форме обучения во 2,4,6,8 семестрах.

Текущий контроль успеваемости представляет собой проверку усвоения учебного материала, регулярно осуществляемую на протяжении семестра, а также дает возможность набора баллов, как за обязательные виды заданий, так и по дополнительным работам. *Применяемые формы текущего контроля знаний:* индивидуальный или групповой устный опрос; собеседование; написание докладов и подготовка презентаций; проведение семинаров-конференций по модульным единицам; публичное выступление; тестирование; написание и защита рефератов, эссе и курсовой работы; конспектирование литературных источников.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце года и может завершать изучение, как отдельной части дисциплины, так и ее разделов. Подобный контроль помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – формирование определенных профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация проводится по результатам текущего контроля. Формой промежуточной аттестации является – экзамен.

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. Контрольные вопросы к экзамену для студентов 1 курса:

1. Баскетбол в Российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.

2. Характеристика физического качества сила, средства и методы ее развития в баскетболе.

3. Классификация техники баскетбола (принципиальная схема с конкретным примером).

4. Общая характеристика методики обучения в баскетболе.

5. Значение передач в современном баскетболе, анализ техники передач, выполняемых на месте.

6. Взаимосвязь правил игры в баскетбол с развитием техники и тактики баскетбола.

7. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.

8. Значение физической подготовки баскетболиста и ее характеристика.

9. Характеристика и анализ техники передач, выполняемых в движении.

10. Особенности современной техники баскетбола и ее значение в повышении спортивного мастерства баскетболистов.

11. Броски мяча в движении, методика обучения этим приемам.

12. Анализ итогов чемпионатов ПБЛ и Премьер-лиги.

13. Характеристика физического качества быстрота, средства и методы ее развития в баскетболе.

14. Структура, организация и содержание занятия (на примере баскетбола).

15. Характеристика методов организации занимающихся, используемых в баскетболе.
16. Анализ техники ловли и передачи мяча в движении.
17. Характеристика современного состояния баскетбола и тенденции развития.
18. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
19. Характеристика физического качества выносливость, средства и методы развития в баскетболе.
20. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
21. Содержание принципа активности и сознательности в баскетболе, основные пути их реализации в учебном процессе.
22. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.
23. Методика ведения протокола игры и технического отчета.
24. Баскетбол в дореволюционной России, организация соревнований, методические основы.
25. Характеристика физического качества ловкость, средства и методы развития в баскетболе.
26. Структурный анализ техники броска в прыжке и методика обучения этому приему.
27. Содержание принципа доступности и индивидуализации, методические пути реализации его в баскетболе.
28. Характеристика физического качества гибкость, средства и методы ее развития в баскетболе.
29. Характеристика и структурный анализ техники броска одной рукой в движении.
30. Классификация тактики игры в баскетбол.
31. Анализ техники ведения мяча в баскетболе.
32. Правила игры в баскетболе, их эволюция.
33. Содержание принципа наглядности. Его значение и методические пути реализации в баскетболе.
34. Взаимосвязь физической и тактической подготовки баскетболистов.
35. Классификация техники передвижений в защите и нападении, тенденции развития техники передвижений.
36. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока без мяча.
37. Педагогический контроль уровня развития физических качеств (характеристика тестов, методика тестирования).
38. Классификация техники противодействия и овладения мячом, тенденции развития.
39. Особенности проявлений физических качеств, обеспечивающих выполнение бросков мяча в баскетболе.
40. Анализ техники выбивания и вырывания мяча. Методика обучения этим приемам.
41. Оборудование и инвентарь баскетбольных залов.
42. История развития баскетбола в период 1928-1941гг.
43. Характеристика и анализ техники перехвата мяча в баскетболе. Методика обучения этому приему.
44. Обучение общеразвивающим упражнениям в баскетболе (на примере подготовительной части занятия).
45. История развития баскетбола в период 1941-1970гг.

46. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
47. Анализ техники поворотов. Методика обучения.
48. Классификация техники защиты в баскетболе.
49. Участия российских баскетболистов в Олимпийских играх (женщины, мужчины).
50. Характеристика научно-исследовательской работы в баскетболе, ее значение для теории и методики баскетбола.
51. Классификация техники нападения в баскетболе.
52. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
53. Основные ошибки при выполнении передач, педагогические приемы исправление ошибок.
54. Последовательность в изучении приемов техники баскетбола.
55. Характеристика и анализ овладения мячом, при взятии отскока. Методика обучения.
56. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы (женщины, мужчины).
57. Анализ контрольных упражнений по специальной физической подготовке баскетболиста.
58. Характеристика и анализ техники накрывания и отбивания мяча. Методика обучения этим приемам.
59. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
60. Характеристика игры в баскетбол и ее влияние на уровень подготовленности баскетболистов.
61. Требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю по баскетболу.
62. Дать определение основным понятиям: техника, тактика, стратегия, классификация, всем физическим качествам.
63. Характеристика способов выхода игрока без мяча на свободное место. Методика обучения.
64. Методика и организация работы секретариата на соревнованиях по баскетболу.
65. Характеристика целостного и расчлененного методов обучения в баскетболе (привести примеры обучения техники).
66. Классификация техники передвижений. Методика обучения приставному шагу.
67. Способы действий против игрока с мячом и без мяча.
68. Структура занятия, задачи, организация, содержание, выбор средств и методов.
69. Методика овладения мячом, отскочившим от щита (с места, с разбега)
70. Характеристика средств и методов развития физического качества сила.
71. Анализ современного состояния баскетбола в России и в мире (по материалам различных источников информации).
72. Анализ техники штрафного броска. Методика исправления ошибок.
73. Конспект занятия. Методика записи упражнения в конспекте занятия.
74. Характеристика групповых действий в нападении и защите.
75. Классификация тактики нападения.

5.2.2. Контрольные вопросы к экзамену для студентов 2 курса:

1. Краткая характеристика тактики игры в баскетбол.
2. Основные функциональные особенности игроков по амплуа в баскетбольной команде.
3. Этапы, средства и методы обучения тактике игры в баскетбол.

4. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении. Виды организации командного нападения.
5. Методика обучения командным тактическим действиям в защите.
6. Стремительное нападение. Средства, основные ошибки, организационно-методические указания.
7. Система быстрого прорыва. Характеристика фаз, методика обучения.
8. Методика и средства обучения разновидностям стремительного нападения.
9. Системы позиционного нападения. Средства обучения, основные ошибки, организационно-методические указания.
10. Особенности, организационно-методические указания, основные ошибки при организации позиционного нападения против различных разновидностей зонной защиты.
11. Разновидности и задачи зонного прессинга. Особенности нападения, организационно-методические указания, основные ошибки.
12. Как научить разновидностям командных действий стремительного нападения (средства, организационно-методические указания)?
13. Основные закономерности нападения против зонной системы защиты. Средства обучения, основные ошибки и организационно-методические указания.
14. Основы нападения против зонного прессинга. Основные ошибки и организационно-методические указания.
15. Специальное нападение и его разновидности (примеры схем командных тактических действий).
16. Методы тестирования специальной физической и технической подготовленности баскетболистов. Характеристика, задачи, способы измерения результатов.
17. Виды командных тактических действий в защите. Их отличительные особенности.
18. Характеристика концентрированной защиты. Достоинства и недостатки.
19. Характеристика рассредоточенной защиты, ее слабые и сильные стороны.
20. Основные ошибки при выполнении командных тактических действий в защите. Организационно-методические указания.
21. Средства и методы физической подготовки, ее значение в системе подготовки баскетболистов различных возрастных групп.
22. Особенности физической и технической подготовки для игроков разных амплуа, различных возрастных групп.
23. Техническая подготовка в баскетболе. Средства, методы и организация технической подготовки на различных этапах тренировочного процесса.
24. Особенности контроля физической и технической подготовленности спортсменов на основе ФССП по виду спорта баскетбол.
25. Специфика подготовки спортивного резерва в баскетболе в настоящее время (ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ФССП по виду спорта баскетбол, профстандарты).
26. Задачи и содержание тактической подготовки в баскетбольных командах.
27. Значение и сущность психологической подготовки баскетболистов.
28. Место интегральной подготовки в системе подготовки спортивного резерва в баскетболе.
29. Цель, задачи и содержание теоретической подготовки игроков в баскетболе.
30. Система отбора в баскетболе.
31. Нормативно-правовые основы построения многолетней подготовки баскетболистов. Этапы и периоды подготовки спортсменов.
32. Общая характеристика этапов и периодов подготовки спортивного резерва в баскетболе.

33. Характеристика этапов и периодов многолетней подготовки баскетболистов.
34. Анализ содержания ФССП по виду спорта баскетбол.
35. Основы реализации образовательных программ в сфере ФК и С и программ спортивной подготовки, их отличия.
36. Цель задачи, содержание начального этапа подготовки баскетболиста.
37. Задачи и содержание подготовки баскетболистов на тренировочном этапе спортивной подготовки.
38. Задачи и содержание подготовки баскетболистов на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.
39. Структура, задачи и функции управления баскетболом в РФ.
40. Характеристика методов исследования и их классификация.
41. Анализ классификации тактики нападения.
42. Виды соревнований в баскетболе, способы розыгрыша.
43. Студенческий баскетбол в РФ (задачи, содержание, структура).
44. Организация и управление развитием баскетбола в спортивных школах.
45. Правила соревнований по мини баскетболу.
46. Правила соревнований по уличному баскетболу.
47. Взаимосвязь современных правил игры в баскетбол с технико-тактической подготовкой баскетболистов.
48. Основы методики судейства в поле.
49. Содержание положения (регламента) о соревновании, методика и правила его составления.
50. Основы и правила составления плана-конспекта тренировочного занятия.

5.2.3. Контрольные вопросы к экзамену для студентов 3 курса:

1. Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире.
2. Тактика современного баскетбола. Факторы, влияющие на выбор тактики и тактическую подготовку.
3. Итоги международных соревнований по баскетболу в текущем году, характеристика ведущих команд (муж., жен.).
4. Организационно-управленческие факторы подготовки баскетболистов высокой квалификации.
5. Планирование объемов и интенсивности нагрузок по периодам и этапам годового цикла.
6. Пульсометрия - метод определения интенсивности нагрузок в баскетболе, зоны интенсивности.
7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия). Требования к комплектованию команд на различных этапах подготовки. Обоснование избранной темы выпускной квалификационной работы. Задачи, методы, основные результаты.
8. Структура и содержание годового цикла подготовки высококвалифицированных баскетболистов.
9. Характеристика "внешней" и "внутренней" нагрузки в спортивной тренировке баскетболистов.
10. Характеристика современного спортивного инвентаря и оборудования баскетбольных залов.
11. Тренировочные и соревновательные нагрузки баскетболистов высокой квалификации и их регулирование.
12. Инновации в методике судейства соревнований по баскетболу.

13. Система восстановления в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
14. Характеристика средств спортивной тренировки баскетболистов.
15. Педагогический анализ тренировочного занятия по баскетболу.
16. Планирование спортивной тренировки баскетболистов, их виды.
17. Психологические средства восстановления баскетболистов.
18. Характеристика методов подготовки баскетболистов на различных этапах годового цикла
19. Система контроля в подготовке баскетболистов высокой квалификации.
20. Круговая тренировка в баскетболе.
21. Моделирование в системе подготовки баскетболистов.
22. Особенности методов спортивной тренировки в подготовительном периоде годового макроцикла.
23. Характеристика современных методов исследования подготовленности баскетболистов.
24. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
25. Построение и содержание предсоревновательного этапа подготовительного периода подготовки баскетболистов.
26. Характеристика методов воспитания физических качеств баскетболистов.
27. Педагогический контроль процесса спортивной тренировки баскетболистов.
28. Управление командой баскетболистов в процессе соревнований.
29. Соотношение средств различных видов подготовки баскетболистов в годовом цикле.
30. Характеристика этапов подготовительного периода баскетболистов высокой квалификации.
31. Анализ документации планирования в подготовке баскетболистов.
32. Характеристика клубного баскетбола в России. Итоги чемпионата России, кубка России, клубных европейских соревнований (муж., жен.).
33. Характеристика соревновательного периода баскетболистов высокой квалификации.
34. Педагогические средства восстановления баскетболистов.
35. Методика анализа участия команды в соревнованиях.
36. Система спортивной тренировки баскетболистов, характеристика её составляющих.
37. Типы микроциклов в подготовке баскетболистов высокой квалификации, особенности их построения.
38. Характеристика взаимоотношений "тренер - команда", "тренер - игрок", "игрок - игрок".
39. Педагогическое тестирование как раздел контроля подготовленности баскетболистов. Методика тестирования и обработки результатов.
40. Медико-биологические средства восстановления баскетболистов.
41. Характеристика метода сопряженных воздействий в подготовке баскетболистов.
42. Соревновательные нагрузки в подготовке баскетболистов разного возраста и квалификации.
43. Организация и функционирование "штаба" баскетбольной команды.
44. Интервальная тренировка в подготовке баскетболистов на различных этапах годового цикла.
45. Варианты круговой тренировки на различных этапах годового цикла.
46. Характеристика личного прессинга в баскетболе, варианты, методика совершенствования.
47. Информационное и компьютерное обеспечение в подготовке баскетболистов.

48. Предигровая разминка в баскетболе. Варианты, методика проведения.
49. Методы научных исследований физической подготовленности баскетболистов.
50. Научно-методическое и медицинское обеспечение в подготовке баскетболистов.
51. Характеристика предсезонной подготовки баскетболистов высокой квалификации. Средства, методы.
52. Организация и управление развитием баскетбола в России: в клубах, ВУЗах, в средних учебных заведениях, в спортивных школах.
53. Методика разработки годового плана-графика подготовки баскетболистов.
54. Характеристика подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода годового цикла.
55. Структура и деятельность Российской Федерации баскетбола.
56. Оперативное планирование в подготовке баскетболистов.
57. Обследование соревновательной деятельности баскетболистов. Методика и анализ.
58. Структура и основные направления деятельности Международной Федерации баскетбола (ФИБА) и евро-ФИБА, их взаимодействие.
59. Технические средства в различных видах подготовки баскетболистов.
60. Средства и методы подготовки баскетболистов в межигровых циклах соревновательного периода.
61. Характеристика объемов интенсивности нагрузок баскетболистов высокой квалификации.
62. Педагогические наблюдения как метод научных исследований в баскетболе.
63. Научно-исследовательская работа в баскетболе, современное состояние и направления развития.

5.2.4. Контрольные вопросы к экзамену для студентов 4 курса:

1. Особенности организации, структуры управления и деятельности структур РФБ (Ассоциации студенческого баскетбола (АСБ), Детско-юношеской баскетбольной лиги (ДЮБЛ) и Ассоциации уличного баскетбола).
2. Структура и содержание годового цикла подготовки баскетболистов высокой квалификации.
3. Характеристика средств и методов восстановления баскетболистов.
4. Система соревнований в баскетболе для команд высокой квалификации. Характеристика главных соревнований и способов их розыгрыша, проводимых ФИБА.
5. Особенности средств и методов спортивной тренировки баскетболистов в подготовительном периоде годового цикла.
6. Психологическая подготовка в процессе занятий баскетболом. Средства и методы психологической подготовки.
7. Управление физкультурным и спортивным движением в России (государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия).
8. Система планирования в подготовке баскетболистов. Характеристика перспективного, текущего и оперативного планирования.
9. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в соревновательном периоде.
10. Особенности подготовки юных баскетболистов в группах начальной подготовки.
11. Современные средства и методы скоростно-силовой подготовки баскетболистов.

12. Техническая подготовка баскетболистов. Современные средства и методы совершенствования.
13. Распределение тренировочных нагрузок по зонам интенсивности в баскетболе.
14. Модель тренера в спорте высших достижений (на примере баскетбола).
15. Педагогическое тестирование в системе подготовки баскетболистов. Основные требования и система обработки результатов тестирования.
16. Нововведения в правила и методике судейства соревнований по баскетболу в России и в мире.
17. Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Основные показатели и контроль нагрузок.
18. Характеристика научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
19. Структура, задачи и основные направления деятельности Российской Федерации баскетбола.
20. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных баскетболистов разного игрового амплуа.
21. Травматизм в баскетболе. Локализация травм, профилактика травматизма и реабилитация.
22. Тактическая подготовка баскетболистов, Характеристика средств и методов.
23. Взаимосвязь физической и технической подготовки баскетболистов в процессе обучения и тренировки баскетболистов разного возраста.
24. Система подготовки спортивных резервов в России (Документация, учреждения по подготовке спортивных резервов, организация многолетней подготовки, организация и содержание учебно-тренировочного процесса).
25. Характеристика деятельности международных организаций мирового и европейского баскетбола
26. Педагогическое тестирование в баскетболе. Характеристика тестов по различным видам подготовки баскетболистов
27. Современные средства и методы, используемые в процессе физической подготовки баскетболистов.
28. Методика отбора в СШОР по баскетболу (организация, критерии отбора: состояние здоровья, морфофункциональные, психологические и спортивно-педагогические и другие показатели).
29. Задачи, средства и методы тактической подготовки баскетболистов в годичном цикле.
30. Особенности подготовки юных баскетболистов в тренировочных группах.
31. Игровая подготовка баскетболистов, ее специфика в структуре годичного цикла.
32. Особенности организации и системы проведения соревнований баскетболистов разного возраста и квалификации.
33. Задачи, средства и методы подготовки баскетболистов в соревновательном периоде годичного цикла.
34. Планирование спортивной тренировки в баскетболе. Виды планирования.
35. Построение многолетней подготовки баскетболистов.
36. Контроль соревновательной деятельности баскетболистов.
37. Современное состояние баскетбола в России и в мире.
38. Характеристика средств и методов спортивной тренировки в баскетболе.
39. Характеристика и содержание подготовки баскетболистов на этапе специальной подготовки подготовительного периода
40. Система комплексного контроля в подготовке баскетболистов
41. Методы оценки тренировочных нагрузок, применяемых в баскетболе.

42. Материально-техническое обеспечение подготовки баскетболистов.
43. Построение годового тренировочного плана-схемы баскетболистов.
44. Задачи и содержание процесса подготовки баскетболистов в группах начальной подготовки.
45. Характеристика тренировочных микроциклов в подготовке баскетболистов на различных этапах годового цикла.
46. Система соревнований баскетболистов высокой квалификации в России. Особенности календаря, способы розыгрыша.
47. Современные средства и методы повышения работоспособности баскетболистов.
48. Правила соревнований по баскетболу. Углубленный анализ правил с последними дополнениями и изменениями.
49. Виды планирования в спортивной подготовке. Характеристика текущего планирования.
50. Характеристика и содержание научно-методического и медицинского обеспечения подготовки сборных команд России
51. Задачи научно-исследовательской работы в области баскетбола. Требования к научным работам и основные методы ведения исследования.
52. Структура и содержание Целевой комплексной программы подготовки российских баскетболистов к Олимпийским играм.
53. Анализ участия российских баскетболистов в международных соревнованиях (мужских, женских и резервных команд).
54. Характеристика педагогического контроля в подготовке баскетболистов.
55. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в тренировочных группах.
56. Характеристика методов педагогических исследований в баскетболе: анализ литературы и различных документов, наблюдение, анкетирование, изучение и обобщение педагогического опыта, тестирование, обследование соревновательной деятельности, педагогический эксперимент.
57. Задачи и содержание подготовки баскетболистов в группах спортивного совершенствования.
58. Характеристика методов используемых в процессе физической подготовки баскетболистов.

5.2.5. Примерная тематика курсовых работ для студентов очного обучения:

1. Характеристика деятельности тренеров в баскетболе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными баскетболистами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в баскетболе.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в баскетболе.
5. Этапы многолетней подготовки спортивного резерва в баскетболе.
6. Содержание и формы воспитательной работы с баскетболистами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в современном баскетболе и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в видах баскетбола.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки игрока баскетболиста.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)» (модуля).

а) Основная литература

1. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование": рек. УМО по образованию в обл. подгот. пед. кадров / Д.И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Academia, 2014. - 349 с.: ил.

б) Дополнительная литература

1. Анискина С.Н. Методика обучения технике и тактике баскетбола: метод. разраб. для специальности 032101 / С.Н. Анискина ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 40 с.: ил.

2. Виссел Х. Баскетбол: шаги к успеху: [пер. с англ.] / Хол Виссел. - М.: АСТ: Астрель, [2011]. - 240 с.: ил.

3. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / Морган Вуттен; [пер.с англ. А.В. Зубковой]. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 400 с.: ил.

4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; [пер. с англ. Т.А. Бобровой]. - М.: АСТ: Астрель, [2007]. - 303 с.: ил.

5. Гомельский Е.Я. Вся баскетбольная рать / Е.Я. Гомельский. - М.: Вагриус, [2009]. - 127 с.: ил.

6. Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика. Вып. 5: (сб. лекций): учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / [авт.-сост. В.П. Черемисин]; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка: [МГАФК], 2010. - 257 с.: ил.

7. Климов С.Е. Дворовый спорт / С.Е. Климов. - [2-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 163 с.: ил.

8. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2011. - 98 с.: ил.

9. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвиж. и учеб. игры / В.А. Лепешкин. - М.: Сов. спорт, 2013. - 98 с.: ил.

10. Лях В.И. Физическая культура : 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений : рек. М-вом образования и науки РФ / В.И. Лях, А.А. Зданевич ; под общ. ред. В.И. Ляха. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 237 с.: ил.

11. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В.Р. Малкин. - М.: ФиС, 2008. - 194 с.

12. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2007. - 426 с.: ил.

13. Малов В.И. Сто великих спортивных достижений / В.И. Малов. - М.: Вече, 2010. - 426 с.: ил.

14. Методические основы подготовки судей по баскетболу : учеб.-метод. пособие / [под ред. И.К. Латыпова, Дмитриева И.К.]. - М.: Наука, 2012. - 278 с.: ил.

15. Методические рекомендации и практические советы для судей по баскетболу: [учеб.-метод. пособие] / под ред. И.К. Латыпова. - М.: Наука, 2014. - 103 с.: ил.

16. Методические указания к тестированию общей и специальной физической подготовленности: для самостоят. занятий студентов всех специальностей / Федер. агентство по образованию [и др.] ; [сост. Э.М. Кураков [и др.]]. - М.: [ГУУ], 2007. - 48 с.: ил.

17. Научные исследования в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс] : рабочая прогр. дисциплины : направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Физ. культура" : квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр : форма обучения - оч., заоч. : утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.] ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

18. Официальные правила баскетбола 1994-1998. Официальные правила мини-баскетбола 1994-1998. : Одобрены и утверждены на Когр. ФИБА в авг. 1994 г. в Торонто (Канада) / Междунар. Федерация баскетбола. - Б. м., Б. г. - 135 с.: ил.
19. Официальные правила баскетбола 2008 : утв. Центр. Бюро ФИБА: Пекин, Кит. Нар. Респ., 26 апр. 2008 г. : [утв. Рос. Федерацией баскетбола 1 июля 2008 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2008?]. - 138 с.: ил.
20. Официальные правила баскетбола 2010: утв. Центр. Бюро ФИБА: Сан-Хуан, Пуэрто-Рико, 17 апр. 2010 г. : Действуют с 1 окт. 2010 г.: [утв. Исполкомом РФ баскетбола 21 мая 2010 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [М.: [Инфобаскет], [2010?]. - 156 с.: ил.
21. Официальные правила баскетбола 2012: утв. Центр. Бюро ФИБА: Рио-де-Жанейро, Бразилия, 29 апр. 2012 г.: Действуют с 1 окт. 2012 г.: [утв. Исполкомом Рос. Федерацией баскетбола 19 июля 2012 г.] / FIBA, [Рос. федерация баскетбола]. - [Б. м.: Б. и.], [2012?]. - 119 с.: ил.
22. Перечень статей в сборниках научных трудов, утвержденных ВАК Украины по специальности "Физическое воспитание и спорт". - Б. м.: Б. и., Б. г. - 20 с.
23. Программа подготовки начинающих судей по баскетболу / [подгот.: Дмитриев Ф.Б., Григорьев М.П., Латыпов И.К.]; Рос. федерация баскетбола. - М., 2013. - 30 с.
24. Пэйе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных : [пер.с англ.] / Баррел Пэйе, Патрик Пэйе. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 3251 с.: ил.
25. Семенов В.Б. Секция баскетбола в школе / В.Б. Семенов. - М.: Чистые пруды, 2010. - 31 с.: ил.
26. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информ.-метод. материалы, разраб. занятий и упражнений, спортив. игры / авт.-сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, [2007]. - 238 с.: табл.
27. Скворцова М.Ю. Методика проведения занятий по физической подготовке баскетболистов: [учеб. пособие] / М.Ю. Скворцова; Федер. агентство по образованию, Гос. образов. учреждение высш. проф. образования "Кузбас. гос. тех. ун-т". - Кемерово, 2007. - 112 с.: ил.
28. Современность как предмет исследования, междунар. науч. конф. (2011; Малаховка). 4 Международная научная конференция "Современность как предмет исследования", 28-30 окт. 2011 г.: сб. материалов / под ред. д-ра соц. наук, проф. Фомина Ю.А.; Моск. гос. акад. физ. культуры, Моск. обл. олимп. акад. - Малаховка: [Изд-во МГАФК], 2011. - 172 с.: табл.
29. Современный баскетбол - настоящее и будущее, всерос. науч.-практ. конф. (2009; Москва). Всероссийская научно-практическая конференция "Современный баскетбол - настоящее и будущее": сб. материалов / М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. федерация баскетбола, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 225 с.: ил.
30. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физ. культура: доп. Умо по специальностям пед. образования / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 518 с.: ил.
31. Судейство соревнований в избранном виде спорта (баскетбол) [Электронный ресурс]: рабочая прогр. дисциплины: направление подгот. 49.03.01: профиль подгот.: "Спортив. подгот.": квалификация (степень) выпускника - Акад. бакалавр: форма обучения - оч., заоч.: утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ" / сост.: Костикова Л.В. [и др.]; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2015

32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол: в ред. приказа Минспорта Рос. от 23.07.2014 г. № 620 / М-во спорта РФ. - [М.]: [Сов. спорт], [2016]. - 25 с.: табл.

33. Физическая культура: 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений: рек. М-вом образования и науки РФ / под ред. М.Я. Виленского. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 156 с.: ил.

34. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Е.Р. Яхонтов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, С.-Петербург. гос. ун-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, Высш. шк. тренеров по баскетболу. - 4-е изд., стер. - СПб.: [Олимп-СПб], 2008. - 134 с.: ил.

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

1. <http://www.fiba.com>
2. <http://www.fibaeurope.com>
3. <http://www.russiabasket.ru>
4. <http://www.pro100basket.ru>
5. <http://www.mbl.su>
6. <http://www.cskabasket.com>
7. <http://www.pbleague.ru>
8. <http://www.euroleague.net>

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

Материально-техническое обеспечение включает в себя: организацию условий для проведения лекций и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения

Баскетбольный зал (42x24м.);

Спортивный инвентарь:

- Баскетбольные мячи (7 size) – 40 штук;
- Баскетбольные мячи (6 size) – 30 штук;
- Гантели виниловые – 10 штук;
- Обводные стойки – 12 штук;
- Медицинбол – 5 штук;
- Набивные мячи – 30 штук;
- Скакалки – 70 штук
- Компьютерный класс

Научная аппаратура и оргтехника:

- Акустическая система активная Wharfedale Titan 12 Active;
- Анализатор жировой массы TBF-300P;
- Видеокамера SONY VCR-CR42E;
- Видеомагнитофон и DVD рекордер;
- Динамометр кистевой;
- Интерактивная доска Smart Board 660;
- Командная система мониторинга сердечного ритма «Polar Team System»;
- Комплект информационных универсальных табло для игровых видов спорта с системой подвеса;
- Компьютер комплектации «Стандарт» - (9 шт.);
- Компьютер комплектации «ФАЙЛ-СЕРВЕР»;
- Ноутбук – 3 штуки;
- Проектор Benq PB8263;
 - Эквалайзер Behringer FBQ;
 - Экран Baronet 152*203 MW.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 1 курса, 1 группы**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **очная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен 2 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (1 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «История развития баскетбола в России и в мире»	2-3 неделя	0-5
2	Составление плана-конспекта подготовительной части занятия в соответствии с поставленными задачами.	2-3 неделя	1-3
3	Доклад на тему «Модельные характеристики выпускников физкультурных вузов, специализирующихся по баскетболу»	5 неделя	0-5
4	Презентационная работа (сообщение) по теме «Характеристика игры»	6 неделя	3-8
5	Опрос по теме: «Техника игры»	6-8 неделя	0-5
6	Опрос по теме: «Техника нападения. Классификация и терминология»	10 неделя	0-5
7	Составление плана-конспекта по теме «Комплексы общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	11 неделя	1-3
8	Проведение подготовительной части занятия по теме: «Использование общеразвивающих упражнений с различной направленностью»	10-14 неделя	1-5
9	Опрос по теме: «Техника защиты. Классификация и терминология»	13 неделя	0-5
10	Прием контрольных нормативов по ОФП и ТП	15 неделя	По таблице
11	Опрос по теме: «Правила соревнований»	17 неделя	0-5
12	Посещение занятий	За семестр	До 11
			50 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (2 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Реферат, эссе, доклад по теме «Стратегия и тактика в баскетболе»	24 неделя	1-5

2	Презентация по теме «Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия»	26 неделя	3-8
3	Выступление на семинарах по разделу «Содержание игровой деятельности в баскетболе»	28 неделя	1-3
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	30 неделя	1-3
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	30-32 недели	1-5
6	Составление плана-конспекта по теме «Развитие физических качеств баскетболиста»	33 неделя	1-3
7	Опрос по теме: «Методика обучения тактике»	35 неделя	0-5
8	Заполнение протокола игры	36 неделя	1-3
9	Составление технического отчета соревнований	37 неделя	2-7
10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТП	38-39 недели	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	11
12	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	1-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер): университетские городские всероссийские международные	3 4 5 6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета): университетские городские всероссийские международные	5 6 7 8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.

- 1.90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
- 2.Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
- 3.Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.

4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 2 курса, 1 группы**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **очная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен 4 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (3 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в Мире»	2-3 неделя	0-5
2	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения тактике, командные действия в нападении»	5 неделя	1-3
3	Проведение части занятия по теме «Методика обучения тактике, командные действия в нападении»	6 неделя	1-5
4	Презентационная работа по теме «Физическая подготовка»	6-8 неделя	3-8
5	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения тактике, командные действия в защите»	10 неделя	1-3
6	Проведение части занятия по теме «Методика обучения тактике, командные действия в защите»	11 неделя	1-5
7	Презентация по теме «Организация и проведение массовых мероприятий по баскетболу»	10-14 неделя	3-8
8	Конспектирование литературных источников, подготовка реферата	13 неделя	1-5
9	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в Мире»	15 неделя	0-5
10	Прием контрольных нормативов по ОФП и ТП	17 неделя	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	До 11
			50 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (4 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация по разделу «Психологическая подготовка»	22 неделя	3-8

2	Реферат, эссе по разделу «Игровая и соревновательная подготовка»	23 неделя	1-5
3	Выступление на семинаре «Теоретическая подготовка»	25 неделя	1-3
4	Выступление на семинаре «Организация и управление развитием баскетбола в спортивных и общеобразовательных школах»»	30 неделя	1-3
5	Составление планов-конспектов по темам, задачам, контингенту	30-32 недели	1-3
6	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технического приема (по заданию преподавателя)	33 неделя	1-5
7	Выступление на семинаре «Характеристика системы соревнований в баскетболе»	35 неделя	1-3
8	Разработка положения о соревновании	36 неделя	3-5
9	Написание плана работы секции по баскетболу	37 неделя	5-8
10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТП	38-39 недели	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	11
12	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	1-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер): университетские городские всероссийские международные	3 4 5 6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета): университетские городские всероссийские международные	5 6 7 8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
 для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 3 курса, 1 группы**
 направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
 профиля **Спортивная подготовка**
 форма обучения **очная**

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: *экзамен 6 семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (5 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Проведение части занятия по теме «Средства и методы их применения»	2-3 неделя	1-5
2	Составление плана-конспекта подготовительной части занятия в соответствии с поставленными задачами.	2-3 неделя	1-3
3	Доклад на тему «Профилактика травматизма у баскетболистов разного возраста и квалификации»	5 неделя	0-5
4	Составление плана-конспекта по теме «Использование круговой тренировки на тренировочных занятиях баскетболистов»	6 неделя	1-3
5	Проведение части занятия по теме «Использование круговой тренировки на тренировочных занятиях баскетболистов»	6-8 неделя	1-5
6	Презентационная работа (сообщение) по теме «Методика совершенствования физической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	10 неделя	3-8
7	Составление плана-конспекта по теме «Методика обучения (совершенствования) броску мяча»	11 неделя	1-3
8	Проведение занятия по теме «Методика совершенствования технической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	10-14 неделя	1-5
9	Опрос по теме: «Методика совершенствования тактической и игровой подготовленности баскетболистов различной квалификации»	13 неделя	0-5
10	Прием контрольных нормативов по ОФП и ТП	15 неделя	По таблице
11	Опрос по темам ВКР (актуальность, задачи и методы исследования)	17 неделя	0-5
12	Посещение занятий	Весь период	До 11
			50 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (6 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация (сообщение) по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разного возраста»	24 неделя	3-8
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Планирование процесса подготовки баскетболистов на различных тренировочных этапах»	26 неделя	1-5
3	Выступление на семинарах по разделу «Управление подготовкой баскетболистов»	28 неделя	1-3
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	30 неделя	1-3
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	30-32 недели	1-5
6	Разработка документов планирования тренировочного процесса	33 неделя	3-8
7	Опрос по теме: «Основы планирования спортивной тренировки»	35 неделя	0-5
8	Разработка программы организации и положения о проведении массовых соревнований	36 неделя	3-5
9	Составление тематического и годового планирования тренировочного процесса по этапам подготовки баскетболистов	37 неделя	3-8
10	Сдача контрольных нормативов по ОФП и ТП	38-39 недели	По таблице
11	Посещение занятий	Весь период	11
12	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер): университетские городские всероссийские международные	3
		4
		5
		6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета): университетские городские всероссийские международные	5
		6
		7
		8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5
		6
		7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская	5
		6
		7

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) **Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)**
для обучающихся **института спорта и физического воспитания, 4 курса, 1 группы**
направления подготовки/ специальности **49.03.01 – «Физическая культура»**
профиля **Спортивная подготовка**
форма обучения **очная**

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики баскетбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (7 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Доклад на тему «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	2 неделя	0-5
2	Опрос по теме «Анализ и описание тактики нападения и защиты в соревновательных условиях у баскетболистов высокой квалификации»	3-5 неделя	0-5
3	Устный опрос: «Современное состояние и перспективы развития баскетбола в России и в мире»	6 неделя	0-5
4	Презентационная работа по теме: «Описание методики определения интенсивности нагрузок у баскетболистов различной квалификации».	7-8 неделя	3-8
5	Проведение занятия по теме «Использование различных нагрузок на тренировочных занятиях баскетболистов»	7-9 неделя	1-5
6	Презентационная работа (сообщение) по теме «Тренировочные и соревновательные нагрузки и их регулирование у баскетболистов разной квалификации».	10-12 неделя	3-8
7	Составление плана-конспекта по теме «Методика совершенствования технической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	11-13 неделя	1-3
8	Проведение занятия по теме «Методика совершенствования технической подготовленности баскетболистов различной квалификации»	12-14 неделя	1-5
9	Устный опрос: «Современные средства и методы повышения работоспособности».	15 неделя	0-5
10	Устный опрос: «Современная трактовка правил по	16 неделя	0-5

	баскетболу и инновации в методике судейства».		
11	Опрос по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	17-18 неделя	0-5
12	Посещение занятий	Весь период	До 11
			50 баллов

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости (8 семестр)	Сроки проведения	Количество баллов
1	Презентация (сообщение) по теме «Современная концепция подготовки баскетболистов разного уровня и квалификации»	24 неделя	3-8
2	Реферат, эссе, доклад по разделу «Современные подходы к системе контроля и учета в спортивной тренировке».	26 неделя	1-5
3	Выступление на семинарах по разделу «Управление подготовкой баскетболистов»	28 неделя	1-3
4	Составление плана-конспекта по установленным темам, задачам, контингенту	30 неделя	1-3
5	Проведение тренировочного занятия по методике обучения технике защиты (по заданию преподавателя)	30-32 недели	1-5
6	Опрос по теме: «Управление соревновательной деятельностью баскетболистов высокой квалификации».	33 неделя	0-5
7	Презентационная работа: «Построение и содержание четырехлетнего олимпийского цикла»	35 неделя	3-8
8	Выступление по теме: «Современные программы комплексного контроля подготовленности баскетболистов»	36 неделя	1-3
9	Устный опрос: «Маркетинг и менеджмент в баскетболе».	37 неделя	0-5
10	Выступление по темам ВКР (результаты исследования и их анализ)	38-39 недели	0-5
11	Посещение занятий	Весь период	11
12	Сдача экзамена	По расписанию	10-20
ИТОГО ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЭКЗАМЕНА			61-100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада, реферата по теме пропущенного занятия	2-5
2	Презентация по теме пропущенного занятия	3-8
3	Участие в организации и проведении соревнований (судья, волонтер): университетские городские всероссийские международные	3
		4
		5
		6
4.	Участие в соревнованиях (игрок команды группы, курса, университета): университетские	5
		6

	городские всероссийские международные	7 8
5.	Участие в научных мероприятиях (подготовка доклада и выступление): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7
6.	Подготовка научной статьи (при наличии выходных данных): кафедральная университетская всероссийская	5 6 7

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Условия допуска студентов к сдаче экзамена для очного отделения.

1. 90 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку.
4. Студент допускается к экзамену при условии выполнения в течении оцениваемого периода всех, предусмотренных программой, видов работ и набора баллов в пределах от 40 до 60.

Условия получения экзамена по текущей успеваемости «автоматом» для дневного отделения.

1. 100 % посещение занятий дисциплины ТиМ ИВС.
2. Освоение теоретического и практического разделов программы (по результатам контроля).
3. Сданные контрольные нормативы по ОФП и СФП на положительную оценку
4. Активная работа на семинарских, методических и практических занятиях в течении оцениваемого периода.
5. Сумма баллов по итогам текущей аттестации не менее 85 баллов.

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 баскетбола

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) 1692 часа (47 зачетных единиц), из них аудиторные (контактные) формы занятий занимают 664 часа (18 зачетных единиц), на самостоятельную работу отводят 992 часа (28 зачетных единиц) и на подготовку к экзаменам отводится 36 часов (1 зачетная единица).

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): Целью освоения дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (баскетбол)" является формирование готовности студентов к педагогической деятельности в области физической культуры и спорта, способности к самообразованию и самосовершенствованию в физкультурно-спортивной деятельности, а также обеспечение прочных педагогических знаний, умений и навыков в практической деятельности по баскетболу.

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

В процессе изучения дисциплины обучающиеся должны овладеть знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения образовательной программы – общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способностью организовывать и проводить соревнования, 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).

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими видам профессиональной деятельности, на которые ориентирована программа бакалавриата:

Тренерская деятельность:

- 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 обучающихся 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 обучающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);

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

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

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

Научно-исследовательская деятельность:

- 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).

В результате изучения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта «баскетбол» обучающийся должен:

Знать:

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

- способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;

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

- принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения;

- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в баскетболе;

- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе занятий баскетболом;

- историю, теорию и методику баскетбола;

- организационно-методические основы юношеского спорта и систему подготовки резерва в баскетболе.

Уметь:

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

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

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

- использовать в своей деятельности профессиональную лексику;

- использовать в своей деятельности актуальные приемы обучения и воспитания, разнообразные формы занятий с учетом возрастных, морфофункциональных и психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья, подбирать средства и методы, адекватные поставленным задачам;

- определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;
- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования;
- использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий;
- аргументировать социальную и личную значимость баскетбола, прогнозировать условия и направления его развития в социально-культурном аспекте, формировать мотивации у населения для занятий баскетболом;
- ориентироваться в законодательстве и правовой литературе, принимать решения и совершать действия в соответствии с законом;
- уметь критически оценивать и корректировать собственную профессиональную деятельность в зависимости от результатов контроля за деятельностью занимающихся;
- организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования;
- организовывать и проводить в доступных формах научные исследования в сфере профессиональной деятельности.

Владеть:

- различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;
- техническими приемами в баскетболе, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов;
- способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе;
- навыками рационального использования оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техники;
- способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны;
- методами проведения научных исследований в сфере профессиональной деятельности;
- методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях в сфере баскетбола, приемами агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям баскетболом.

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (Баскетбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
1	Модуль I Общие основы теории баскетбола	1	4	10	40	9	Экзамен

2	<i>Модуль 2</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе		4	36	50		
3	<i>Модуль 3</i> Формирование навыков педагогического мастерства		6	20	100		
4	<i>Модуль 4</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства		4	6	26		
5	<i>Модуль 5</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	2	6	36	75		
6	<i>Модуль 6</i> Формирование навыков педагогического мастерства		4	24	53		
7	<i>Модуль 7</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства		-	6	30		
8	<i>Модуль 8</i> Материально-техническая база развития баскетбола		2	2	14		
9	<i>Модуль 9</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы		2	2	14		
10	<i>Модуль 10</i> НИР и УИРС в баскетболе		4	2	12		
11	<i>Модуль 11</i> Годовой экзамен для студентов первого курса				27		
12	<i>Модуль 12</i> Содержание игровой деятельности в баскетболе	3	6	18	12		
13	<i>Модуль 13</i> Система подготовки баскетболистов		8	24	22		
14	<i>Модуль 14</i> Формирование навыков педагогического мастерства			18	35		
15	<i>Модуль 15</i> Соревнования в баскетболе, способы проведения, методика судейства		2	2	2		
16	<i>Модуль 16</i> Материально-техническая база развития баскетбола			2	2		

17	<i>Модуль 17</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы			4	4		
18	<i>Модуль 18</i> НИР и УИРС в баскетболе		2	4	4		
19	<i>Модуль 19</i> Система подготовки баскетболистов	4	10	16	20		
20	<i>Модуль 20</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов			12	8		
21	<i>Модуль 21</i> Формирование навыков педагогического мастерства			8	6		
22	<i>Модуль 22</i> Соревнования в баскетболе, способы их проведения		2	26	22		
23	<i>Модуль 23</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы			4	2		
24	<i>Модуль 24</i> НИР и УИРС в баскетболе		2	6	8		
25	<i>Модуль 25</i> Годовой экзамен для студентов второго курса				10		
26	<i>Модуль 26</i> Система подготовки баскетболистов	5	14	50	30		
27	<i>Модуль 27</i> Организация и проведение соревнований по баскетболу.		2	4	4		
28	<i>Модуль 28</i> Баскетбол в сфере массово-оздоровительной работы		2	4	4		
29	<i>Модуль 29</i> НИР и УИРС в баскетболе			12	9		
30	<i>Модуль 30</i> Управление подготовкой баскетболистов	6	14	30	20		
31	<i>Модуль 31</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов			4	16		
32	<i>Модуль 32</i> Формирование навыков педагогического мастерства		4	16	17		
33	<i>Модуль 33</i> Соревнования в баскетболе, методика судейства			10	10		

34	<i>Модуль 34</i> НИР и УИРС в баскетболе			10	10		
35	<i>Модуль 35</i> Годовой экзамен для студентов третьего курса				10		
36	<i>Модуль 36</i> Система подготовки баскетболистов	7	14	40	64		
37	<i>Модуль 37</i> Формирование навыков педагогического мастерства		2	12	22		
38	<i>Модуль 38</i> НИР и УИРС в баскетболе		2	20	22		
39	<i>Модуль 39</i> Управление подготовкой баскетболистов	8	8	26	22	9	Экзамен
40	<i>Модуль 40</i> Обеспечение системы подготовки баскетболистов		10	18	18		
41	<i>Модуль 41</i> Формирование навыков педагогического мастерства			4	13		
42	<i>Модуль 42</i> НИР и УИРС в баскетболе			10	60		
43	<i>Модуль 43</i> Итоговый экзамен для студентов четвертого курса				10		
Итого по дисциплине: 1692 ч/47 з.е			140	572	944	36	

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



Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(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 (ускоренное обучение)*

Форма обучения: *очная и заочная)*

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ бокса и кикбоксинга
(наименование)
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ бокса и кикбоксинга
(наименование)
Протокол № 1 от «1» сентября 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:

Клещев Вадим Николаевич, кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
Калмыков Евгений Викторович, доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова
(ФИО, наличие степени, звания, должность, кафедра)

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Теории и методики избранного вида спорта (бокс) является:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, 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, а именно:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;

-обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию бокса как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из наиболее популярных в России олимпийских видов спорта;

-подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой боксеров;

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

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

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы средствами бокса как условие оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни представителей различных возрастных групп;

-сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции;

- обеспечить высокий уровень владения методикой научных исследований, использования информационных технологий в профессиональной деятельности;

-научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке.

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

Курс «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» является профилирующим в профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по боксу и занимает центральное место среди других предметов учебного плана РГУФКСМиТ, тогда как предметы общетеоретического, медико-биологического, практического и других циклов учебного плана призваны обеспечить разносторонность обучения и воспитания выпускников.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» 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 (бокс)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и оздоровительной физической культуры. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности, основанном на изучении закономерностей адаптации организма к занятиям боксом. Особое значение придается нравственно-духовному совершенствованию человека в процессе занятий боксом, выраженной воспитательной направленностью

Освоение курса включает также овладение навыками профессионально-прикладной подготовки.

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		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в боксе.			2
	<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 боксе с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста			4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			5
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;			1, 2

	<ul style="list-style-type: none"> - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований. 			
	<p><i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований 			6
	<p><i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умением осуществлять объективное судейство соревнований 			6
ОПК-11	<p><i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов. 			2
	<p><i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы 			4
	<p><i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</p>			6
ПК-8	<p><i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта 			2
	<p><i>Уметь:</i> - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности 			
	<p><i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - современными технологиями тренировки в боксе; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности 			
ПК-9	<p><i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции. 			2
	<p><i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области</p>			6

	психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям боксом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в боксе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			2
	<i>Уметь:</i> - 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 боксе			4
<i>ПК-10</i>	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу; - 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			6
	<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)			6
<i>ПК-11</i>	<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			
<i>ПК-13</i>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;			2

	<ul style="list-style-type: none"> - содержание и организацию педагогического контроля в боксе; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся 			2
	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе 			2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности 			4
	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство 			
ПК-15	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки. 			4
	<p><i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности 			6
	<p><i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия. 			
ПК-26	<p><i>Знать:</i> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов. 			2
	<p><i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать 			6

	предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			
	<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.			6
	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов			2
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.			5
<i>ПК-28</i>	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников; - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности			5
	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных			2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся			2
<i>ПК-30</i>	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

очная форма обучения (ускоренное обучение)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1.	Основы теории бокса	I					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	14	80		
1.2	Бокс в отечественной системе физического воспитания		4	14	80		
1.3	Классификация, систематика и терминология бокса		4	14	91		
2	Техника, тактика бокса.						
2.1	Техника бокса		4	14	95		
2.2.	Тактика бокса		4	16	95		
	Всего:	531	18	72	441		
3.	Физические и психические качества боксера	II					
3.1	Физические качества боксера		4	14	40		
3.2.	Психические качества боксера		4	12	40		
4.	Методика построения занятий в боксе (общие основы)						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		2	10	40		
4.2.	Типы и организация		2	10	40		

	занятий						
5.	Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		2	8	40		
5.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	8	40		
6	Научно- и учебно-исследовательская работа студентов						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	39		
		378	18	72	279		Экзамен
Итого:		909	36	144	720	9	
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	III					
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	4		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	4		
1.3.	Материальные условия занятий боксом		2	8	5		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		2	10	4		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		4	8	2		
2.3.	Особенности методики		2	8	4		

	обучения технике и тактике бокса						
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	2		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		2	10	4		
	Всего:	171	18	72	27		
3.	Организационные формы занятий боксом	IV					
3.1.	Организация работы секции бокса		2	10	2		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		2	8	1		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		2	8	2		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		2	8	2		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу		2	10			
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе		2	8	2		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			10	2		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		2	10	2		
	Всего:	108	14	72	13		
	Итого:	225	32	144	40	9	Экзамен
Третий год обучения							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров	V					
1.1.	Основные средства и методы спортивной		2	12	16		

	тренировки						
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров	4	12	16			
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров	2	10	20			
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров	4	12	20			
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров	4	12	20			
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки	2	12	12			
4.	Педагогическое мастерство тренера			15			
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера	1	4	16			
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий	2	4	12			
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях	2	4	14			
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий	1	6	16			
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП	2	6	18			
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-	2	6	16			

	педагогическими навыками						
		297	18	72	207		
		VI					
4.7.	Секундирование в боксе		1	4	16		
4.8.	Судейство соревнований			4	16		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	4	16		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС		1				
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			4	16		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	16		
6	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования		1	4	10		
7	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки		1	4	10		
8	Техническая подготовка		2				
8.1, 8.2	Структура технической подготовленности Методика технической подготовки			6	10		
9	Тактическая подготовка		2	6			
9.1, 9.2	Структура тактической подготовленности Совершенствование тактической подготовленности			6	10		
10	Физическая подготовка		2				
10.1	Скоростные и силовые способности			4	10		
11	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов		2				
11.1, 11.2	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств Структура и			6	10		

	совершенствование психических возможностей						
12	Интегральная подготовка		2		10		
13	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих		2	6	12		
Всего		261	18	72	162		Экзамен
		558	36	144	369	9	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.
заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории бокса						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		1	4	44		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания		1	4	44		
1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2	4	54		
2	Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера						
2.1.	Техника бокса		2	2	26		
2.2.	Тактика бокса			2	26		
	Всего за 1 семестр		216	6	16	194	Зачет
2 семестр							

	Тактика бокса			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества боксера						
3.1.	Физические качества боксера		2	2	36		
3.2.	Психические качества боксера			4	36		
4	Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	50		
	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	2	45		
4.2.				2	45		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов		2	4	45		
	Всего за 2 семестр	288	6	16	257		Экзамен
ИТОГО:		504	12	32	451	9	
Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	2	20		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	30		
1.3.	Материальные условия занятий боксом			2	22		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		1	1	22		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		1	1	22		
2.3.	Особенности методики			1	22		

	обучения технике и тактике бокса						
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		1	1	22		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		1	2	34		
	Всего за 3 семестр	212	6	12	194		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий боксом						
3.1.	Организация работы секции бокса		1	2	24		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	2	26		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	2	26		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		1	4	24		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу			2	20		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе			2	22		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе		1	2	25		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		1	4	18		
	Всего за 4 семестр:	220	6	20	185		Экзамен
	Итого:	432	12	32	279	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		2	2	12		

2.	Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		2	2	12		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров			2	12		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров			2	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров			2	12		
3.	Система спортивной тренировки юношей и юниоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				12		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	12		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		2	2	12		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	12		
Всего за 5 семестр:		144	6	16	122		зачет
6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	24		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		1	2	24		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	26		
4.7.	Секундирование в боксе		1	2	22		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	22		

4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	2	20		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	24		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	23		
	Всего:	216	6	16	185		Экзамен
	Итого	360	12	32	307	9	
Четвертый год обучения							
7 семестр							
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		1	2	23		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		1	2	22		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		1	2	18		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		1	2	18		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	26		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	22		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	22		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	28		
5.	Физическая подготовка						

5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	26		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	26		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	28		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	2	28		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	28		
	Структура ВКР, ее оформление			2	28		
	Всего за 7 семестр:	396	12	32	343		Экзамен
	Итого:	396	12	32	343	9	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 КУРС

1. Основы теории бокса

1.1. Введение в специальность. Компетенции

Лекция

Зарождение бокса: первые кулачные бои на острове Крит, в Сирии, в Египте, в Греции и Риме: археологические раскопки – свидетели 5-тысячелетней истории кулачных боев. Кулачные бои на древних Олимпийских играх (688 год до н.э. XXIII О.И.). Прimitивные правила кулачных боев, первые примитивные прообразы перчаток, цестусы, отсутствие весовых категорий, тренировки в палестрах. Жестокие кулачные бои в Римскую эпоху, запрещение Олимпийских игр в 394 г. н.э. императором Феодосией, возрождение кулачных боев в Англии в XIX веке. Совершенствование правил маркизом Квинсберри: введение весовых категорий, ограничение времени боя, новые перчатки. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах по инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена. Включение бокса в программу III Олимпийских игр в 1904 г.

Зарождение и развитие бокса в России в начале XX века. Кулачные бои. Российские боксеры на XV Олимпийских играх 1952 г. Достижения российских боксеров на Олимпийских Играх. Выдающиеся боксеры России. Боксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра теории и методике бокса и бокса РГУФКСМиТа. Динамика формулы боя и количества весовых категорий как характеристика изменений в правилах и подходах к виду спорта.

Общекультурные и профессиональные компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)».

Практическое занятие

Введение в специальность. Краткие исторические сведения о боксе. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

История бокса. Зарождение бокса. Бокс на древних Олимпийских играх. Правила кулачных боев.

Совершенствование правил. Бокс на современных Олимпийских играх. Формула боя и ее динамика. Бокс в России. Боксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТа.

Самостоятельная работа

Ознакомиться со справочной и мемуарной литературой по боксу. Написание рефератов по теме «История бокса».

1.2. Бокс в отечественной системе физического воспитания

Лекция

Классификация видов спорта, условное разделение всех видов спорта на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность. 5 подгрупп активно-двигательной деятельности: скоростно-силовые виды; циклические; спортивные игры; многоборья; единоборства. Характеристика бокса как вида спорта: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); тренировочная деятельность; популярность и зрелищность бокса

благодаря средствам массовой информации; фильмы и книги о боксе и боксерах. Бокс как средство воспитания: воспитание физических и психических качеств; воспитание свойств личности и характера; нравственное воспитание. Разновидности бокса, их характеристика, отличительные особенности; профессиональный бокс; женский бокс; управление развитием бокса: государственные и общественные органы руководства; Федеральное агентство по физической культуре, спорту; Олимпийский комитет; Федерация бокса России, тренерский совет, коллегия судей, комиссии Федерации.

Практические занятия

Общие основы теории бокса. Бокс в отечественной системе физического воспитания. Сообщения, доклады студентов по теме.

Характеристика бокса как вида спорта. Бокс как средство воспитания. Разновидности бокса. Управление развитием бокса.

Бокс в системе фитнес-центров, лечебно-оздоровительный бокс.

Бокс в высших учебных заведениях как средство физвоспитания.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой федерации бокса: города, республики, общества и состоянием бокса в регионе; успехи, проблемы.

1.3. Классификация, систематика и терминология бокса

Лекция

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Классификация элементов техники бокса: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины бокса. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология, иностранные термины в боксе. Систематика в технике бокса. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.

Практические занятия

Классификация, систематика и терминология бокса. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

Классификация техники бокса. Классификация тактики бокса. Классификация средств и методов подготовки. Классификация соревнований. Спортивная классификация.

Система спортивной подготовки в боксе. Система соревнований. Система средств восстановления в боксе.

Терминология бокса: отечественная и иностранная. Специфика терминологии профессионального бокса.

Самостоятельная работа

Изучить иностранную терминологию бокса: стойки, удары, передвижения, защиты. Написание рефератов по теме «Классификация, систематика и терминология бокса».

2. Техника, тактика бокса.

2.1. Техника бокса

Лекции

Общие понятия о технике бокса как совокупности приемов защиты и нападения. Определение техники бокса. Техника как система движений боксера, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники боксеров-левшей и ведущих бой с ними.

Практические занятия

Общие понятия о технике бокса. Классификация и характеристика основных элементов боксерской техники: боевой стойки, передвижений, ударов, защит. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней и ближней. Индивидуальные особенности техники. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.

Особенности техники боксеров-юношей.

Особенности сбора информации о показателях техники. Влияние правил бокса на технику. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших отечественных и зарубежных мастеров ринга.

Понятие о технической подготовленности боксеров. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники и физиологической, и интеллектуальной подготовки боксеров.

Основные элементы боксерской техники: боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, обуславливающие боевую стойку.

Передвижения. Виды передвижений в боксе и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики.

Удары. Их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Положение кулака при выполнении ударов. Понятие о наиболее уязвимых местах на теле человека. Необходимость защиты.

Виды защит: с помощью рук, ног, туловища, активная и пассивная защиты, комбинированные виды защит.

Техника боевых действий на дальней дистанции.

Атаки и контратаки ударами при упражнениях в условном и вольном боях с партнером. Атаки и контратаки разнотипными ударами. Совершенствование защитных действий в условном бою с партнером: произвольное применение различных видов защит от прямых ударов правой и левой в голову и туловище (удары одиночные, двойные, серийные); то же с применением контрударов.

Техника боевых действий на средней дистанции.

Совершенствование подготовительных действий на средней дистанции; совершенствование комбинированных защит.

Техника боевых действий на ближней дистанции.

Сообщения, доклады студентов по отдельным вопросам в соответствии с планом занятия.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кинограмм, кинокольцовок, слайдов. Изучение техники ведущих боксеров и написание рефератов по анализу их техники.

2.2. Тактика бокса

Лекция

Основные понятия. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач на ринге. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление боксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

Практические занятия

Оценка эффективности тактики. Взаимосвязь техники, тактики и физической подготовленности. Тактические действия боксера: наступательные и оборонительные (маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки). Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Характеристика манер боя, типы боксеров: нокаутеры, темповики, технически искусные боксеры, атакующий боксер, предпочитающий контратаки, боксер-левша.

Совершенствование тактики разведывательного, наступательного и оборонительного боя на всех дистанциях: подготовительные действия, разведывательные действия, дистанционный маневр, фронтальный маневр. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и способы противодействия ей, бой против боксера-темповика, технически искусного боксера, боксера, предпочитающего контратаки, боксера, бурно атакующего сильными ударами, боксера-универсала, против боксера-левши, левши против правши, левши против левши.

Условный бой как основной методический прием в техническом совершенствовании боксера. Условный бой по совершенствованию технико-тактических действий прямыми, боковыми и ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Совершенствование защит.

Вольный бой на различных дистанциях с установкой на переигрывание партнера в технике.

Самостоятельная работа

Сравнительный анализ тактики ведения боя представителями различных школ бокса, написание рефератов по теме «Тактика бокса».

3. Физические и психические качества боксера

3.1. Физические качества боксера

Лекция

Основные понятия о работоспособности в боксе. Физические качества боксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость, «перенос» физических качеств. Характеристика физических качеств боксера.

Сила. Характер усилий, применяемых в боксе в зависимости от индивидуальных манер ведения боя и боевых ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в боксе. Количественные показатели силы боксера.

Быстрота. Основные формы ее проявления в боксе. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных и серийных ударов, темпу их нанесения. Взаимосвязь быстроты и точности.

Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь, «перенос» выносливости. Физиологические механизмы выносливости. Критерии выносливости.

Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление координационных способностей в боксе в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя и ситуаций, возникающих на ринге.

Гибкость. Ее характеристика, факторы, обуславливающие проявление гибкости. Гибкость боксера, ее проявление.

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности боксера.

Воспитание физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств. Специфичность проявления физических качеств в боксе и особенности их воспитания.

Практические занятия

Методика воспитания силы аналитическим и целостным методами. Место силовых упражнений в одном занятии.

Методы и средства совершенствования простых и сложных реакций, быстроты отдельных и серийных ударов, темпа нанесения ударов. Круговой метод воспитания скоростных качеств.

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

Применение игровых видов спорта для воспитания ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Воспитание силы боксера (динамическая сила, взрывная сила, быстрая сила, медленная сила).

Воспитание быстроты (общей быстроты, специальной быстроты, простая реакция, сложная реакция).

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

Самостоятельная работа

Ознакомление с системой воспитания физических качеств в других видах спорта: по литературным данным и посредством визуальных наблюдений. Написание рефератов по воспитанию физических качеств.

3.2. Психические качества боксера

Лекции

Значение психических качеств в мастерстве боксера. Обусловленность уровня и характера развития психических качеств боксера спецификой двигательной и спортивной деятельности. Особенности развития психических процессов: воспитания, мышления, внимания.

Особенности сенсомоторики простых и дизъюнктивных реакций, антиципирующих реакций переключения. Специфические особенности направленности личности и мотивации эмоциональных качеств. Данные об особенностях нервной системы. Характеристика типовых психических состояний в условиях тренировки, состязаний. Понятие о психической устойчивости, о подготовленности боксеров. Динамика психической подготовленности.

Практические занятия

Воспитание психических качеств боксера, формирование его личности, воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Совершенствование специализированных качеств боксера: чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, чувства дистанции, ориентировки на ринге, свободы движений (усилий).

Воспитание способности к саморегуляции психического состояния: способности к снижению психической напряженности, способности к повышению уровня возбуждения.

Использование вспомогательных средств для развития восприятий, а также приборов срочной информации об особенностях выполнения движений.

Психологическая подготовка к состязаниям. Три типа психологической подготовки: психологическая подготовка в процессе тренировки; психологическая настройка к бою с определенным противником; воздействие на психику боксера во время секундирования.

Волевая подготовка. Понятие о волевой подготовке, требования к волевым качествам боксера.

Сообщения и доклады студентов по отдельным вопросам темы в соответствии с планом занятий.

Самостоятельная работа

Ознакомление с литературой и написание рефератов по психологической подготовке боксеров и представителей других видов спорта.

Иметь представление об аутогенной тренировке.

4. Методика построения занятий в боксе (общие основы)

4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).

Направленность занятий

Лекции

Факторы, определяющие структуру занятия: цель и задачи, закономерные колебания функциональной активности организма в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки, особенности и сочетание упражнений. Режим работы и отдыха. Ситуативные факторы.

Вводно-подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть как непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Подбор упражнений в зависимости от

индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия как условие повышения специальной физической и психической подготовленности, совершенствования оптимальной техники и тактики.

Заключительная часть занятия как условие приведения организма спортсмена в состояние близкое к дорабочему и как условие интенсивного протекания восстановительных процессов.

Самостоятельная работа

Составление конспектов для проведения вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

4.2. Типы и организация занятия

Лекция

Типы занятий: учебное занятие, учебно-тренировочное, тренировочное, восстановительное, модельное, контрольное, индивидуальное занятие.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная.

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

Практическое занятие

Освоение элементов техники, рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций.

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеристика учебного занятия со стороны умений, навыков, знаний, подлежащих усвоению, контроля со стороны тренера, самоконтроля качества освоения материала.

Характеристика тренировочного занятия: направленность на осуществление различных видов подготовки, повторение хорошо освоенных упражнений. Тренировочное занятие как решение задач физической подготовки, закрепление разученных вариантов техники и тактики. Удельный вес занятий этого типа в процессе многолетней подготовки, в годичной подготовке, в макроцикле.

Учебно-тренировочное занятие как промежуточный тип занятия. Учебно-тренировочное занятие в процессе многолетней подготовки, в годичном цикле.

Восстановительные занятия: их характеристика со стороны суммарного объема работы, ее разнообразия и эмоциональности. Широкое применение игрового метода. Стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок как задача восстановительных занятий.

Модельные занятия как интегральная форма подготовки к основным соревнованиям. Особенности модельных занятий: строгое соответствие программе соревнований и их регламенту, составу и возможностям возможных участников.

Контрольное занятие как средство оценки эффективности различных видов подготовки. Планирование контрольных занятий. Требования к построению контрольных занятий: четкая постановка задач, адекватный им состав программ, строгое их выполнение. Идентичность.

Самостоятельная работа

Составление конспектов учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия. Ознакомление с вариантами проведения занятий в исполнении тренеров высокой квалификации, на материале спортсменов различного возраста и квалификации. Изучение и анализ различных типов и форм проведения занятий по материалам видеозаписей, учебных фильмов, литературы.

5. Соревнования в боксе.

Физкультурно-оздоровительная работа с населением

5.1. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований

Практические занятия

Значение соревнований: соревнования как главная форма организации спорта; подведение итогов спортивной работы; стимулирование роста спортивного мастерства; пропагандистская и воспитательная ценность соревнований.

Правила соревнований, их эволюция и влияние на технику и тактику боксерских поединков. Значение соревнований, виды соревнований, жеребьевка, определение победителя.

Виды и характер соревнований. Участники соревнований. Функции судейского персонала боксерских поединков. Проведение турнирных состязаний: взвешивание, жеребьевка, составление пар. Определение победителя в боксе, характер присуждения победы.

Судейская записка. Требования к ее заполнению. Вспомогательные очки, методики их подсчета. Определение победителя. Функция рефери, команды, жесты.

Совершенствование умений, навыков в судействе соревнований типа «Открытый ринг».

Выполнение обязанности судьи при участниках, секретаря соревнований, бокового судьи, судьи на ринге. Получение навыков ведения судейской документации.

Самостоятельная работа

Изучить способы жеребьевки и принципы составления графиков соревнований для различного количества участников при разных системах проведения соревнований (после первого, второго поражения, круговая).

5.2. Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия

Лекция

Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Бокс как средство оздоровления и профессиональной подготовки. Бокс как составляющая спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий. Показательные выступления боксеров. Демонстрация техники, тактики и других возможностей бокса.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами бокса.

Положительное влияние занятий боксом на организм и психику человека.

Практические занятия

Особенности подбора и использования характерных для бокса упражнений в качестве средств физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Характеристика и состав упражнений.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Совершенствование передвижений, защитных действий и реакции с помощью теннисных мячей. Имитация ударных и защитных действий с подручными отягощениями (камнями, палками и др.), со скакалкой, резиновыми амортизаторами.

Скоростно-силовые упражнения и игры с набивными мячами. Парные упражнения: на сопротивление, в толчках, борьба в боксерской стойке, салки руками, ногами, плечами и т.д. Выполнение ударов снизу и боковых в воде.

Передвижения, защиты. Удары после выполнения акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.), нанесение серий ударов (прямых, боковых, снизу) в воздухе (после прыжка вверх), с изменением направления.

Составить перечень упражнений для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Уметь их выполнять. Знать и уметь показать и объяснить подвижные игры, скоростно-силовые упражнения, упражнения и игры с различными предметами (мячами, камнями и т.д.) с включением элементов бокса.

Техника и тактика бокса как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих

и профессиональных боев.

Самостоятельная работа

Массовые выступления боксеров.

Составление сценария спортивного мероприятия на материале бокса (день бокса, праздник бокса и т.д.).

6. Научно - и учебно-исследовательская работа студентов

6.1. Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов

Лекция

Значение УИРС в учебном процессе. Организация научной работы студентов-боксеров. Изучение теоретических основ НИР. Изучение методов исследования. Требования теоретических основ НИР. Требования к выполнению учебно- и научно-исследовательских работ. Участие в работе СНО. Навыки изучения и анализа учебно- и научно-методической литературы.

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в боксе

Этапы и структура научно-исследовательской работы

1. Введение. 2. Литературный обзор. 3. Задачи, методы и организация исследования. 4. Результаты исследования. 5. Обсуждение полученных результатов. 6. Выводы и практические рекомендации. 7. Список использованной литературы. 8. Приложения.

Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практику. Интеграция научных и практических данных.

Практические занятия

Аннотация литературных источников. Составление плана научного исследования. Методики изучения физических качеств спортсмена, особенностей психики, реакции на нагрузку, характеристик соревновательной деятельности. Экспертная оценка в практике научных исследований. Математико-статистические методы. Составление опросников и планов

интервью. Изучение соревновательного опыта спортсменов. Обобщение данных. Индивидуальные и индивидуально-групповые характеристики спортсмена. Особенности проведения тестирования в различных квалификационных и возрастных группах. Консультирование по результатам тестирования. Коррекция программ подготовки. Результаты тестирования как средство воздействия на спортсмена.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по различным вопросам спортивной подготовки. Просмотр, анализ и оценка любительских и профессиональных поединков. Написание рефератов по методам исследования. Опрос и интервьюирование спортсменов различного уровня квалификации. Составление индивидуальных и индивидуально-групповых характеристик спортсменов.

2 КУРС

1. Предпосылки рационального построения процесса обучения

1.1. Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах

Лекция

Возрастные и квалификационные группы в боксе. Юношеский, юниорский, взрослый бокс. Особенности правил соревнований для юношей, юниоров, взрослых боксеров. Возрастные и квалификационные группы в профессиональном боксе. Критерии разделения боксеров на квалификационные группы. Особенности соревновательной деятельности боксеров – представителей различных возрастных и квалификационных групп. Особенности соревновательной деятельности в профессиональном боксе. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе в зависимости от особенностей возрастной и квалификационной группы.

Практические занятия

Организация подготовки боксеров-юношей, юниоров, боксеров взрослой квалификационной группы. Особенности организации подготовки в

профессиональном боксе. Характеристика правил соревнований для боксеров – представителей различных квалификационных и возрастных групп. Правила соревнований в профессиональном боксе.

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе.

Правила и объем медицинских обследований в различных квалификационных и возрастных группах. Лицензии в профессиональном боксе. Лицензия судьи, боксера, промоутера. Требования к получению лицензии.

Самостоятельная работа

Изучение литературы касательно критериев деления на возрастные и квалификационные группы, организации подготовки боксеров – любителей и профессионалов. Характеристика особенностей соревновательной деятельности по материалам анализа видеозаписей.

1.2. Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп

Лекция

Анатомо-физиологические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Психические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Практические занятия

Анатомо-физиологические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Психические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Анатомо-физиологические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Психические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Индивидуально- типовые особенности подготовки, обусловленные характерными анатомо-физиологическими и психологическими параметрами.

Анатомо-физиологические и психические особенности спортсмена как условие индивидуализации процесса обучения и спортивного совершенствования.

Самостоятельная работа

Изучение литературы и подготовка к контрольным работам по темам: «Анатомо-морфологические, физиологические и психические особенности боксеров юношей, юниоров, боксеров высокой квалификации».

Учет индивидуальных особенностей при организации занятий, комплектовании групп, построении занятий, реализации принципа индивидуального подхода.

1.3. Материальные условия занятий боксом

Лекция

Характеристика крупнейших специализированных залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу. Инвентарь и оборудование залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу. Табель основного спортивного инвентаря.

Практические занятия

Техника безопасности при занятиях в залах бокса.

Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий. Правила обращения со спортивным оборудованием.

Экипировка боксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

Эксплуатация помещений, штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации.

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Самостоятельная работа

Ознакомление со спортивным инвентарем и различным оборудованием, поставляемым ведущими отечественными и иностранными производителями.

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов бокса региона.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в ведущих фитнес-центрах.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в профессиональных клубах бокса.

2. Теория и методика обучения

2.1. Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания

боксеров-новичков

Лекция

Цели и задачи обучения и воспитания боксеров-новичков. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение, тренировка и воспитание как единый педагогический процесс. Особенности подбора и распределение средств общей и специальной физической подготовки боксера-новичка. Организация показа упражнений. Способы разучивания их (целостный и расчлененный). Формы организации занятий (групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная). Фронтальный и индивидуальный способы обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, взаимосвязь дидактических принципов.

Методика обучения технике прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов и защит от них. Методика обучения атакам и контратакам прямыми ударами на дальней дистанции и защитным действиям от них. Типичные ошибки при обучении и способы их устранения. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы в различных возрастных группах новичков.

Практические занятия

Принципы обучения. Цели, задачи, методы обучения боксеров-новичков. Характеристики типовых занятий по освоению техники и тактики бокса, развитию физических качеств, совершенствованию морально-волевых параметров спортсмена.

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

Самостоятельная работа

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами бокса.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы, касающейся вопросов методики и особенностей техники и тактики бокса (в т.ч. в иностранной литературе).

Просмотр и изучение видеофильмов по различным вопросам методики обучения технике и тактике бокса на начальных этапах подготовки.

2.2. Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка

Лекции

Этап начального разучивания. Создание и формирование установки. Ознакомление. Методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение ошибок. Характерные ошибки. Основные причины ошибок. Специальные игровые упражнения в обучении юных боксеров.

Этап углубленного разучивания. Метод целостного упражнения. Аналитический метод демонстрации. Контроль и оценка эффективности обучения. Последовательность распределения средств подготовки боксера-новичка.

Этап закрепления и совершенствования навыков. Метод повторного упражнения. Метод вариативности действия. Перестройка техники двигательного действия. Контроль и оценка эффективности, автоматизированности навыка. Применение технических средств обучения: тренажеров, средств срочной информации. Контрольные оценки подготовленности боксера-новичка. Участие в состязаниях как продолжение

учебного процесса. Задачи спортивной подготовки боксеров-юношей 12–13 и 14–15 лет.

Практические занятия

Характеристика этапа создания представления о двигательном действии и формирования установки на обучение. Словесные и наглядные методы. Формирование первоначального действия.

Ориентация на овладение основами техники и общим ритмом движений. Устранение лишних движений и излишних мышечных напряжений. Концентрация процесса формирования начального действия во времени.

Метод расчлененного упражнения как основной при освоении двигательного действия. Использование ориентиров, позволяющих формировать рациональную технику.

Самостоятельная работа

Этапы и фазы формирования двигательного навыка. Соблюдение дидактических принципов при обучении. Влияние физической подготовленности на скорость формирования двигательного навыка. Взаимосвязь метода слова и метода показа. Двигательный навык как доведенное до автоматизма умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

Изучение зарубежных литературных источников и кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих процесс формирования двигательного навыка на материале отдельных ударов, защит и их комбинаций.

Изучение опыта ведущих тренеров по обучению технике и тактике бокса. Просмотр занятий соответствующего содержания.

2.3. Особенности методики обучения технике и тактике бокса

Лекции

Особенности методики обучения технике бокса. Классификация ударов и защит как условие последовательного изучения техники бокса. Особенности методики обучения технике нападения и обороны. Приемы обороны и нападения как составляющая методики обучения технике бокса.

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

Методика обучения тактическим действиям. Подготовительные, разведывательные, обманные действия как содержание тактической подготовки. Методика обучения маневрированию (дистанционный, фронтальный, фланговый маневры).

Атака и контратака в боксе. Методика обучения.

Индивидуальное в технике и тактике бокса. Формирование индивидуальной манеры ведения боя. Методика развития тактического мышления.

Минимальный объем техники и тактики, позволяющий вести поединок с соперниками своего уровня подготовленности.

Практические занятия

Проведение занятий по ОФП и СФП боксеров-новичков. Проведение занятий, направленных на обучение основным положениям боксера, передвижениям, положениям кулака в момент различных ударов.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения:

- прямых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- прямых ударов правой в голову и туловище и защитам от них,
- боковых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- ударов снизу в голову и туловище и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения комбинаций различных ударов и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы по вопросам методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы по вопросам содержания обучения технике и тактике бокса.

Просмотр учебно-методических фильмов по методике обучения технике и тактике бокса.

Просмотр занятий, направленных на изучение техники и тактики бокса в исполнении ведущих тренеров.

2.4. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах

Лекции

Организационно-методические особенности комплектования, обучения подготовленных групп и групп начальной подготовки в спортклубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Особенности воспитания у подростков и юношей физических качеств специальной направленности: координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Методы комплексного развития физических качеств. Формы организации и проведения массовых соревнований с подростками и юношами с применениями элементов специальных ударных действий и защит. Формы и методы врачебного контроля групп.

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами бокса.

Лечебно-оздоровительный бокс.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

Гимнастические упражнения для отдельных мышечных групп: рук, ног, туловища; темп выполнения в движении и на месте, индивидуально и с партнером, без предметов и с различными предметами. Упражнения для формирования осанки (правильной), расслабление, акробатические упражнения.

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики бокса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей комплектования групп в клубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Коммерческие группы как одна из форм занятий боксом.

Изучение литературы по вопросам методики проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

Изучение кино- и фотоматериалов по вопросам особенностей бокса, применяемого в физкультурно-оздоровительных целях.

2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей

Лекции

Характеристики тренировочных нагрузок. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Малые, большие, чрезмерные нагрузки. Их симптомы.

Интенсивность тренировочных нагрузок. Объем тренировочных нагрузок. Соотношение объема и интенсивности нагрузок в подготовке.

Учет тренировочных нагрузок. Классификация средств тренировки по их интенсивности в баллах.

Методы регистрации объема и интенсивности нагрузки. Заключение по результатам их изучения.

Практические занятия

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, число упражнений.

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

Проведение занятий различной направленности и содержания применительно к задачам подготовки и особенностям контингента занимающихся.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, видеоматериалов, касающихся специфических особенностей применения тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей.

Написание конспектов тренировок различной направленности.

3. Организационные формы занятий боксом

3.1. Организация работы секции бокса

Лекции

Набор в секцию бокса. Организационные мероприятия по набору в секцию бокса. Организация медицинского контроля. Использование различных форм рекламы с целью вовлечения населения в регулярные занятия боксом. Использование Интернет-ресурсов. Набор в секцию бокса по Интернету.

Составление проспектов и планов работы секции бокса как условие эффективного набора групп занимающихся. Подготовка места занятий боксом.

Практические занятия

Организация работы секции бокса в школе, колледже, вузе, производственных коллективах. Организация показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Подготовка и проведение соревнований. Афиши, оформление мест соревнований, выпуск программ, информация о ходе соревнований. Поиск спонсоров соревнований. Представление спонсоров в ходе соревнований. Тотализатор, аукционы в ходе соревнований. Адресная реклама секции бокса. Торговля боксерской экипировкой и сопутствующими товарами с соответствующей атрибутикой. Культурно-развлекательные мероприятия в ходе соревнований. Выступление артистов. Статьи дохода в работе секции бокса. Индивидуальные и групповые занятия.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по организации занятий боксом в школах, колледжах, вузах, фитнес-центрах. Посещение любительских, профессиональных, коммерческих состязаний и ознакомление с вариантами использования возможностей этих мероприятий с целью набора в секции бокса и организации их работы.

Изучение проспектов и планов работы секции бокса.

3.2. Особенности работы секции бокса в вузах и колледжах

Лекция

Характеристика возможностей и вариантов организации работы секции бокса в вузах и колледжах. Характеристика особенностей контингента занимающихся. Мотивы и возможности занятий боксом. Занятия боксом в системе мероприятий рабочего дня занимающихся. Типовые планы. Уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Совместные тренировки. Спарринги. Соревнования. Связь занятий боксом с занятиями другими видами спорта. Бокс как средство профессионально-прикладной тренировки.

Практические занятия

Организация работы секции бокса в вузе. Организация работы секции бокса в колледже. Психолого-педагогическая, физиологическая и анатомическая характеристики контингента занимающихся. Варианты постановки перед занимающимися задач спортивного совершенствования. Уровень притязаний.

Планирование и организация рабочего дня с учетом занятий в секции бокса.

Питание и отдых при занятиях в секции бокса.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей работы секций бокса в вузах и колледжах. Посещение совместных тренировок. Изучение литературы

относительно вариантов планирования распорядка дня, питания, тренировок при различной занятости.

3.3. Бокс в системе фитнес-центров.

Клубы профессионального бокса

Лекция

Фитнес-центры как возможность занятий боксом для различных контингентов занимающихся. Формы занятий боксом в фитнес-центрах. Индивидуальные и групповые занятия. Женский бокс в системе фитнес-центров. Организация соревнований и показательных выступлений в фитнес-центрах. Открытые ринги и турниры с участием представителей различных фитнес-центров. Подготовка, организация турниров. Медицинское обеспечение занятий боксом. Профилактика травматизма. Ответственность спортсмена и тренера в случае получения травм. Юридическое обоснование степени ответственности.

Клубы профессионального бокса. Особенности контингента занимающихся и организация учебно-тренировочного процесса. Членские и спонсорские взносы как условие функционирования клуба. Особенности взаимоотношений спортсмена, тренера, организаторов поединка. Контракты в практике работы профессионального клуба.

Практические занятия

Особенности бокса в фитнес-центрах. Особенности занятий в мужских и женских группах. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в мужских и женских группах. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера фитнес-центра. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра.

Особенности занятий в клубах профессионального бокса. Особенности занятий в мужских и женских группах. Высокая степень индивидуализации подготовки как отличительная черта занятий в клубах профессионального бокса. Особенности профессионального бокса. Характеристика соревновательной деятельности, особенности тренировочных и

соревновательных нагрузок. Мужской и женский профессиональный бокс. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра. Особенности экипировки в профессиональном боксе. Финансовые взаимоотношения спортсмена, тренера, организаторов матча. Ответственность спортсмена и тренера за состояние здоровья.

Самостоятельная работа

Изучение опыта и постановки работы секций бокса в фитнес-центре. Участие в наблюдении и экспертной оценке контрольных занятий. Консультации с руководителями фитнес-центров по вопросам организации секционных занятий.

Посещение тренировок в клубах профессионального бокса.

Беседы и консультации со спортсменом, тренером, организаторами работы клубов профессионального бокса.

3.4. Правила соревнований для боксеров-юношей

Лекции

Состязания, их виды. Подготовительные, отборочные, главные, контрольные и подводящие соревнования. Соревнования как унифицированное средство выявления возможностей человека в данном виде двигательной активности, как средство подготовки.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карта, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Оценка боя судьями вне ринга. Действия рефери, жесты и команды. Особенности правил юношеских соревнований. Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.

Практические занятия

Правила соревнований для боксеров-юношей. Основные требования к положению о соревнованиях для боксеров-юношей. Документация для проведения соревнований.

Составление положения о соревнованиях для боксеров-юношей. Составление документации для проведения соревнований. Жеребьевка и составление пар.

Судейство спаррингов в качестве судьи на ринге, бокового судьи, судьи-информатора и секундометриста.

Запрещенные приемы и действия. Спорные положения в судействе. Порядок обжалования судейских решений.

Правила соревнований как руководство к подготовке спортсменов. Трактовка правил соревнований.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по вопросам судейства соревнований. Просмотр поединков и анализ судейства. Владение навыками обязанностей главного судьи, рефери, секретаря, судьи-информатора, боковых судей и т.д.

Самостоятельное проведение жеребьевки, составление пар при различном числе участников в весовой категории. Составление графиков соревнований и работы боковых судей и рефери.

3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу

Лекция

Организация в школах, колледжах, производственных коллективах бесед, лекций, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Организация пресс-конференций, интервью. Освещение организуемых событий в средствах массовой информации: печать, телевизионные программы, Интернет. Организация обмена мнениями.

Практические занятия

Подготовка и проведение соревнований: выпуск программ, афиш, оформление мест соревнований, оборудование стендов, информация о ходе соревнований.

Самостоятельная работа

Написать план проведения беседы, лекции и сценарий проведения показательных выступлений в школе, колледже.

4. Научно-исследовательская работа и УИРС

4.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе

Лекция

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Определение основных направлений в технике, методике обучения и тренировки боксеров. Значение общетеоретических дисциплин в проведении научных исследований в боксе. Кибернетика, системный подход, теория информации, теория функциональных систем, теория адаптации, использование математических методов и вычислительной техники как основа уточнения существующих и выявления новых закономерностей и методических положений, формирования оригинальных гипотез, появления перспективных подходов к становлению различных составляющих спортивного мастерства. Перспективы НИР в боксе. Внедрение результатов исследований в практику.

Практические занятия

Подходы к различным составляющим спортивного мастерства: технической, тактической, физической, психологической на основе сотрудничества с научными работниками. Новые подходы к построению. Различных структурных образований тренировочного процесса – занятий, микроциклов, периодов, этапов и т.д. Тенденции развития теории и методики спортивной подготовки, анализ ее наиболее сложных и противоречивых положений. Обобщение сведений и систематизация как условие эффективного управления процессом подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основными направлениями научных исследований в области бокса, планом НИР университета, кафедры. Ознакомление с тематикой курсовых и выпускных квалификационных работ, их результатами.

4.2. Планирование и организация исследований в боксе

Лекции

Планирование и организация исследований в боксе. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Планирование эксперимента. Организация исследований. Определение контингента испытуемых. Место, время и условия проведения исследований.

Практические занятия

Планирование и организация исследований в боксе. Разбор наиболее квалифицированных исследований по материалам самостоятельных научных работ студентов. Анализ тематики студенческих научно-практических конференций.

Самостоятельная работа

Определить проблему, сформулировать тему, составить план исследования, выбрать методики исследования, определить контингент испытуемых. Сформулировать гипотезу исследования в заданном направлении научного поиска.

4.3. Методы и методики исследований в боксе

Лекции

Характеристика методов исследований, наиболее часто используемых в теории и практике подготовки боксеров (педагогических, медико-биологических, инструментальных, психологических и др.). Применение аппаратуры специального назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средства срочной информации. Консультации и решения по материалам исследовательской работы. Стратегия принятия и реализации решений, ее обусловленность целями и задачами подготовки.

Практические занятия

Методы и методики исследований в боксе. Наблюдения, анкетирование, опрос и интервью, экспертная оценка, экспериментальные методы. Датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура, метрологический контроль. Тренажерно-исследовательские стенды, средства срочной информации. Результаты научных исследований в теории и практике бокса.

Самостоятельная работа

Ознакомление, апробирование, освоение аппаратуры и методик, необходимых для проведения исследований по различным их направлениям.

3 КУРС

1. Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров

1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки

Лекции

Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения: в перчатках с партнером по разучиванию и совершенствованию отдельных технических приемов – ударов, защит, передвижений; в перчатках на снарядах (мешках, грушах, пунктболах), на лапах. Имитационные упражнения, бой с тенью. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, спортигры, плавание.

Методы тренировки в боксе: круговой метод; интервальный метод; метод строго регламентированного упражнения: игровой метод; соревновательный метод (краткая характеристика каждого метода, его особенностей, преимуществ и недостатков).

Практические занятия

Словесные методы. Наглядные методы. Методы практических упражнений: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. формирование двигательных умений и навыков, характерных для бокса; методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Связь и единство обеих подгрупп методов в решении задач спортивной тренировки.

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники

видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

Типовые задания, направленные на развитие двигательных качеств: непрерывный метод, интервальный метод, соревновательный метод.

Соревновательный метод в усложненных условиях. Соревновательный метод в облегченном варианте. Примеры соответствующего построения занятий.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников, кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих подготовку боксеров с применением вышеуказанных методов.

Написание реферата по теме.

2. Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров

2.1. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров

Лекции

Структура и совершенствование моральных и волевых качеств. Волевые качества в структуре подготовленности. Мотивация занятий боксом. Спортивно-техническое, спортивно-этическое воспитание в процессе занятий. Психические качества, характерные для боксеров.

Требования к психическим особенностям личности (направленность личности, темперамент, характер, способности).

Развитие специализированных восприятий: чувства дистанции, умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства времени. Развитие внимания боксера. Развитие мышления. Развитие быстроты реакции. Морально-волевая подготовка боксеров.

Практические занятия

Развитие специализированных психических качеств – чувства времени, дистанции, быстроты реакции, боевого мышления. Совершенствование

способностей к устойчивости, распределению, переключению внимания.

Физические упражнения как практическая основа совершенствования моральных и волевых качеств. Регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок. Систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей. Использование соревновательного метода и создание в процессе тренировок конкурентной среды нужного качества.

Самостоятельная работа

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

Изучение примеров воспитания моральных и волевых качеств из практики подготовки спортсменов в своем и других видах спорта. Обзор конкретных примеров. Их обобщение и творческое использование.

Подготовка и написание примерных программ по совершенствованию моральных, волевых и специальных психических качеств боксера.

2.2. Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров

Лекции

Общая физическая подготовка. Вспомогательная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Повышение способности к реализации силового потенциала. Оценка силовых способностей.

Структура выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных

проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости. Оценка гибкости.

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Общая физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, вестибулярной устойчивости.

Специальная физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров.

Использование специальных упражнений для развития быстроты, реакции, резкости, точности нанесения ударов и применения защит.

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение и анализ процесса становления спортивного мастерства у лучших представителей мирового бокса. Анализ дневников и программ подготовки. Изучения кино-фото и видеоматериалов. Просмотр тренировок сборных команд города, страны. Тренировок иностранных боксеров.

Просмотр тренировок боксеров-профессионалов. Просмотр тренировок в фитнес-центрах.

2.3. Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров

Лекции

Структура технической подготовленности. Степень освоения приемов и действий; объем приемов и действий; результативность техники. Базовые и

дополнительные движения. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность.

Методика технической подготовки. Общие основы управления движениями и технического совершенствования. Стадии и этапы технического совершенствования.

Методика совершенствования тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Активно-оборонительные действия. Наступательные действия и методика их совершенствования. Совершенствование ответных и встречных контратак, "вызовов" и перехватов. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

Практические занятия

Упражнения, направленные на совершенствование техники ведения боя на разных дистанциях. Особенности техники боксеров – представителей различных индивидуально-типовых манер ведения боя.

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

Упражнения, направленные на совершенствование тактики ведения боя на разных дистанциях.

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

Типовые положения во взаимодействии противников как основа построения процесса технико-тактического совершенствования.

Самостоятельная работа

Изучение комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в сборных командах различного уровня. Просмотр тренировок в группах боксеров-юношей и юниоров, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства.

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных аспектов технико-тактического мастерства.

2.4. Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров

Лекция

Направленность интегральной подготовки на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Формирование сторон подготовленности посредством узконаправленных методов и средств. Их интеграция в соревновательных упражнениях.

Практические занятия

Интегральная подготовка как обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех составляющих успешности соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

Специально-подготовительные упражнения как средство интегральной подготовки и их максимальная приближенность по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

Самостоятельная работа

Место интегральной подготовки в многолетнем совершенствовании спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров

3.1. Цели, задачи и содержание тренировки

Лекции

Спортивная тренировка как важнейшая составляющая системы подготовки спортсмена и как специализированный педагогический процесс. Определение понятий.

Цели, задачи и характерные черты тренировки. Понятия "тренированность" и "подготовленность". Тренировка и система подготовки.

Содержание тренировки.

Построение тренировки. Структура отдельного тренировочного занятия. Основы периодизации тренировки. Тренировка как многолетний процесс.

Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного совершенствования. Этап спортивного долголетия. Факторы, дополняющие тренировку.

Практические занятия

Характеристика структуры тренировочного процесса: 1. Порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной подготовки (общей и специальной физической, технической, тактической, психологической); 2. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок (объема и интенсивности работы, объема соревновательной нагрузки в общем объеме работы); 3. Последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов).

Три уровня структуры тренировочного процесса: 1 – микроструктура (структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов); 2 – мезоструктура (структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов); 3 – макроструктура (структура больших циклов тренировки, т.е. макроциклов).

Построение тренировки как рациональное планирование различных структурных образований тренировочного процесса, как оптимальное соотношение различных сторон подготовки, как соответствие между нагрузками, способными служить символами к структурным и функциональным образованиям в организме спортсмена, как условие для их

реализации (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление и специальное питание).

Цели и задачи различных структурных образований тренировочного процесса. Их примеры из практики подготовки сборных команд и отдельных спортсменов. Типовые варианты планирования различных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вариантов планирования и реализации различных структурных образований тренировочного процесса.

Изучение отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд различного уровня к соревнованиям.

Изучение опыта построения подготовки боксеров-профессионалов.

4. Педагогическое мастерство тренера

4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекции

Тренер как педагог и воспитатель. Функции тренера. Воспитательная функция тренера. Тренер как руководитель подготовки спортсмена к соревнованиям. Коммуникативная функция тренера. Тренер как психолог. Организаторская функция тренера. Освоение многообразия функций тренера как основа успешной работы.

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

Творческая система "тренер-ученик". Взаимоотношение тренера с коллективом. Личные качества тренера. Деятельность тренера. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.

Практические занятия

Профессионально-педагогические умения и навыки тренера. Владение методическими приемами обучения, тренировки и совершенствование техники и тактики, воспитание физических и психических качеств. Знание современных методов ведения научно-исследовательской работы. Знание методов восстановления после нагрузок различного характера. Владение методами

отбора, моделирования и прогнозирования. Теоретическая и практическая эрудиция тренера.

Разбор психолого-педагогической характеристики деятельности тренера. Роль тренера как педагога и воспитателя. Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Способы управления коллективом. Педагогические способности тренера. Функции тренера. Личные качества тренера. Профессионально-педагогические умения и навыки тренера.

Самостоятельная работа

Ознакомление с литературными источниками о деятельности тренеров как в боксе, так и в других видах спорта.

Самостоятельная классификация способов решения типовых задач, возникающих в тренерской деятельности.

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

4.2. Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий

Лекция

Совершенствование дистанционного маневра, маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов (назад, в стороны) и защит сайдстепами (шагами в сторону, с поворотом вправо, влево) и отклонами (назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Совершенствование фронтального маневра – сочетание маневрирования (движение вперед) с защитами (отходами, подставками, уклонами) для отражения активно-наступательного действия противника или сближения с ним.

Практические занятия

Совершенствование флангового маневра – "прижимание" к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы действий (шагами в сторону, в сочетании с угрозами ударов): атаки с дальней дистанции одиночными и двойными ударами; ответные и встречные контратаки с дальней

дистанции.

Совершенствование перехода с дальней на среднюю дистанцию различными способами. Обманные действия, удары и защита на средней дистанции. Ближняя дистанция: маневрирование на дальней и средней дистанциях и вход в ближнюю дистанцию; обманными движениями; своей атакой (ответной, встречной, контратакой) при атаке противника; маневрирование и вход в ближнюю дистанцию в атакующей и контратакующей стойках; ведение боя в ближней дистанции одиночными и серийными ударами, защита на ближней дистанции. Выход из ближнего боя.

Самостоятельная работа

Посещение и самостоятельное изучение тренировок соответствующей направленности в исполнении ведущих тренеров.

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

4.3. Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях

Лекции

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, и его зависимость от профессионализма обучающего. Опора на дидактические принципы как условие эффективного обучения. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Характеристика технико-тактических действий на разных дистанциях. Сверхдальняя дистанция боя. Дальняя дистанция. Бой на средней дистанции. Ближний бой.

Основные приемы ведения боя на разных дистанциях. Типовые положения во взаимодействии боксеров. Классификация технико-тактических действий как основа для построения процесса обучения и совершенствования боя на разных дистанциях.

Типовые задания по совершенствованию технико-тактического мастерства применительно к бою на разных дистанциях.

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

Практические занятия

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

Наиболее часто применяемые приемы в бою на разных дистанциях. Приемы дальнедистанционного боя, приемы среднедистанционного боя, приемы боя на ближней дистанции.

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

Место заданий по совершенствованию технико-тактических действий на разных дистанциях в различных структурных образованиях тренировочного процесса и в различные периоды подготовки.

Самостоятельная работа

Изучение научно-методической литературы по совершенствованию технико-тактических действий в бою на разных дистанциях.

Просмотр тренировочных занятий соответствующего содержания в исполнении ведущих тренеров региона, страны.

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия

Практические занятия

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий, направленных на совершенствование различных аспектов спортивного мастерства боксеров. Занятия по совершенствованию технико-тактической подготовки, физической подготовки.

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

Самостоятельная работа

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

Составление конспектов тренировок различного содержания и направленности в целом и их отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной по заданию преподавателя.

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

4.5. Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП.

Упражнения и методика проведения занятий круговым, интервальным, соревновательным и игровым методами тренировки.

Составление конспектов занятий по ОФП и СФП и планов-конспектов по специальной подготовке боксеров различной спортивной квалификации.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных механизмов энергообеспечения, с нагрузками различной величины и направленности.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по проведению занятий по ОФП и СФП с нагрузкой различной величины и направленности в сборных командах различного уровня, в том числе и в других видах спорта.

Изучение дневников и документации планирования и реализации соответствующей работы при подготовке сборной команды России по боксу к первенствам Европы и мира среди юношей и юниоров.

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

4.6. Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками

Практические занятия

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

Варианты решения типовых задач в подготовке сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Варианты решения типовых задач как основа творческого подхода к построению подготовки и реализации ее программы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение решения задач подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов по материалам отчетов, дневников подготовки, литературных источников, научно-методических изданий.

Анализ способов и методов индивидуального решения типовых задач подготовки в различных ее условиях.

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

4.7. Секундирование в боксе

Лекции

Знание особенностей личности спортсмена и его соперника – необходимые условия секундирования. Подготовка к выходу на ринг, учет мотивации, поведения, психологических особенностей, состояния "спортивной формы" и т.д.

Анализ и оценка технико-тактических действий на ринге, внесение необходимых изменений в ход поединка. Действия секунданта во время боя и в перерывах. Просмотр возможных соперников, настройка на следующие бои. Физиологические и психологические механизмы действий, приемов и средств секунданта.

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

Практические занятия

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

Самостоятельная работа

Отсекундировать на подготовительных соревнованиях 2–3 боя. Последовательно описать действия секунданта во время боя. Составить перечень советов для поединков с разными соперниками.

4.8. Судейство соревнований

Лекции

Судейство соревнований в различных возрастных и классификационных группах. Права и обязанности судей: главного судьи, заместителей главного судьи, рефери, боковых судей, коменданта соревнований, комиссара (для профессиональных боев), судьи-информатора, главного врача соревнований и т.д.

Работа секретариата соревнований.

Документация для проведения соревнований по боксу. Сроки и порядок сдачи документации соревнований в Федерацию вида спорта.

Практические занятия

Особенности судейства юношеских и юниорских соревнований. Методика определения победителей в поединках боксеров-любителей и профессионалов.

Судейство спаррингов боксеров-юношей и юниоров в качестве рефери, бокового судьи.

Совершенствование навыков главного судьи: распределение на судейство, анализ судейских записок для определения победителя.

Совершенствование навыков заполнения судейских записок, выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, секретаря.

Самостоятельная работа

Описание обязанностей членов судейской коллегии, главного судьи, зам. главного судьи, секретаря, рефери, боковых судей, судей-хронометристов, судьи-информатора. Судейство соревнований типа: «Открытый ринг».

4.9. Основы профилактики травм в боксе

Лекции

Внешние и внутренние причины возникновения травм у боксеров.

Характеристика травм у боксеров. Основные направления профилактики травматизма в боксе.

Способы, методы и средства оказания помощи при получении травм. Поведение тренеров, секундантов, судей.

Экипировка и соблюдение личной гигиены и правил занятий боксом как условие профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях.

Практические занятия

Типовые травмы в боксе и условия, приводящие к их получению.

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы боксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему боксеру.

Самостоятельная работа

Описание действий рефери, секундантов, тренеров, врача при получении травм боксерами.

Описание приемов оказания доврачебной помощи.

5. Научно-исследовательская работа и УИСП

5.1. Экспериментально-исследовательская работа

Лекции

Планирование и проведение эксперимента. Постановка педагогического эксперимента. Анализ экспериментальных данных: таблиц, графиков, схем и пр. Обсуждение результатов исследований. Выводы по результатам работы.

Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрения результатов исследования в практику. Составление отчетов научных исследований, написание рефератов и глав курсовой работы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение курсовых и выпускных квалификационных работ, магистерских и кандидатских диссертаций, научно-методической литературы.

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

Определить цели, задачи, методы и методики исследований, контингент испытуемых.

5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования

Практические занятия

Приборы для измерения уровня развития физических качеств боксера: силы, быстроты, выносливости и т.д.

Психические особенности боксеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

Самостоятельная работа

Описание методов исследования в соответствии с темой курсовой (выпускной квалификационной) работы. Обсуждение экспериментальных данных. Формирование выводов.

4 КУРС

1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования

1.1. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований

Лекции

Современная система подготовки спортсмена как сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также

организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Общие и частные задачи спортивной тренировки, обеспечивающие при их грамотном и современном решении крепкое здоровье спортсмена, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории методики бокса.

Общая и специальная тренированность. Подготовленность. Спортивная форма. Пик спортивной формы.

Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность. Внетренировочные и внесоревновательные факторы результативности тренировки и соревнований.

Подготовительные соревнования. Контрольные соревнования. Подводящие соревнования. Отборочные и главные соревнования.

Практические занятия

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Спортивное достижение.

Школа бокса. Характерные черты различных школ бокса: российской, американской, азиатской, кубинской, европейской.

Соревновательная борьба как фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

Соревнование – как важнейшая форма подготовки спортсмена высокого класса на завершающих этапах многолетнего совершенствования.

Соответствие направленности и степени трудности соревнований задачам и особенностям построения многолетней подготовки.

Соответствие физических, технико-тактических и психических возможностей спортсмена требованиям соревнований. Обеспечение в

соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции как условие мобилизации функциональных резервов спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение дневников, отчетов, по результатам подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Анализ опыта собственной подготовки.

Представление данных анализа в виде отчета. Определение степени соответствия плана подготовки современным стандартам.

1.2. Структура соревновательной деятельности.

Направления совершенствования системы спортивной подготовки

Лекция

Взаимосвязь и взаимообусловленность различных сторон подготовленности при их проявлении в условиях соревнований.

Структура соревновательной деятельности боксеров: 1) плотность ведения боя; 2) эффективность атакующих действий; 3) эффективность защитных действий; 4) сила ударов, дошедших до цели; 5) эффективность действий в условиях утомления.

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, использование общей подготовки преимущественно как средства активного отдыха); 3) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов спортсмена, стимуляции адаптационных процессов (увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований и боев); 4) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 5) расширение спектра нетрадиционных средств подготовки; 6) ориентация

системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 7) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Практические занятия

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-любителей различной квалификации.

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров-профессионалов.

Самостоятельная работа

Просмотр поединков боксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

2.1. Адаптация в спортивной тренировке

Лекции

Срочная и долговременная адаптация. Стадии срочных адаптационных реакций. Стадии долговременных адаптационных реакций.

Приспособительные изменения и их направления: накопление структурных элементов органов и тканей; совершенствование координационной структуры движений; совершенствование регуляторных механизмов; психическое приспособление к особенностям деятельности.

Практические занятия

Адаптация в спортивной тренировке боксеров. Утомление и

восстановление при мышечной деятельности. Характеристика нагрузок, применяющихся в тренировке боксеров. Компоненты нагрузок, определяющие направленность и величину воздействия.

Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптации. Направления приспособительных изменений. Функциональный резерв. Специфичность адаптации. Лабильность функциональных систем.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение научно-методической литературы по вопросу адаптации в спортивной тренировке.

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

2.2. Нагрузка в спортивной тренировке

Лекция

Классификация нагрузок по характеру (тренировочная и соревновательная; специфическая и неспецифическая); по величине (малая, средняя, значительная, большая); по направленности (скоростная, силовая, координационная, на выносливость, на развитие гибкости) и особенностям энергообеспечения (алактатная, лактатная анаэробная, аэробная и т.д.); по координационной сложности; по психической напряженности.

Классификация нагрузок по их принадлежности к отдельным упражнениям или их комплексам, тренировочным занятиям, дням, суммарным нагрузкам микро- и мезоциклов, периодам и этапам тренировки, макроциклом, тренировочному году.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

Практические занятия

Явное и скрытое утомление. Фазы восстановления. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки. Характер упражнений. Интенсивность работы. Продолжительность

упражнений. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Длительность работы.

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

Самостоятельная работа

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

Составление конспектов занятий. Изучение дневников и опыта работы сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

3. Техническая подготовка

3.1. Структура технической подготовленности

Лекция

Объем приемов и действий боксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности боксера высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники бокса высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники боксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в боксе высших достижений.

Практические занятия

Экспертная оценка объема приемов и действий боксера высокого класса. Оценка скоростных и силовых параметров в ударной технике боксеров высокого класса. Экспертная оценка степени помехоустойчивости техники боксеров высокого класса. Типовые задания по совершенствованию различных параметров техники ударных и защитных действий в подготовке боксеров высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение различных вариантов совершенствования компонентов технической подготовленности в групповых и индивидуальных тренировках боксеров различного уровня. Изучение научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов.

3.2. Методика технической подготовки

Лекция

Процесс технической подготовки как становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала.

Формирование умения выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о их технике, наличии соответствующих двигательных предпосылок и в результате попыток сознательно построить заданную систему движений.

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многократное повторение двигательных действий как основа автоматизации элементов их координационной структуры. Навык как такая степень овладения техникой, когда управление движением происходит автоматизировано, а действие отличается высокой надежностью.

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

Примеры совершенствования техники в исполнении ведущих представителей любительского и профессионального бокса.

Практические занятия

Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники бокса: недостаточный уровень развития физических качеств; отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков; неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения.

Конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники бокса: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.); преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой; отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение техники бокса в исполнении представителей различных школ бокса (по материалам видеозаписей), любителей и профессионалов.

Индивидуальные варианты техники действий боксера. Написание плана-конспекта занятия по совершенствованию индивидуального варианта техники нападения или обороны.

4. Тактическая подготовка

4.1. Структура тактической подготовленности

Лекции

Тактическая подготовленность как умение построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей, возможностей соперника, создавшихся условий.

Основные стратегические задачи как фактор, определяющий тактику. Алгоритмичная тактика, вероятностная тактика, эвристическая тактика.

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

Практические занятия

Тенденции развития бокса как основание к тактической подготовке. Индивидуальные варианты тактики боксера. Характеристика возможных тактических действий соперника. Особенности типовых ситуаций боя. Учет правил соревнований при формировании перспективных планов тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение материалов, затрагивающих вопросы тактики в боксе и в других видах ударных единоборств.

Изучение видеоматериалов поединков боксеров, иллюстрирующих особенности структуры их тактической подготовленности.

4.2. Совершенствование тактической подготовленности

Лекции

Тактика и тактическая подготовка в боксе. Тактика и стратегия в боксе.

Тактическая подготовка в боксе. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в боксе.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Совершенствование тактических возможностей боксера. Методические приемы в совершенствовании тактической подготовки. Тренировка без противника. Тренировка с условным противником. Тренировка с партнером. Тренировка с противником. Соревновательные поединки.

Практические занятия

Особенности сбора информации о противнике: изучение техники и тактики, психических и физических возможностей.

Разработка индивидуальных моделей тактических действий: осознание собственной технико-тактической подготовленности, достоинств и недостатков подготовки; Понимание взаимосвязи между подготовительными и исполнительными действиями. Осознание необходимости выдержки и разумного риска. Варианты поведения в различные моменты поединка. Умение проводить разминку и регулировать психическое состояние. Способность противостоять различным по силе и стилю соперникам.

Понимание психологической и тактической специфики соревновательной борьбы. Знание возможностей и реальности достижения поставленной цели. Оперативная коррекция модели тактической борьбы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

Составление модели технико-тактической подготовленности спортсмена.

5. Физическая подготовка

5.1. Скоростные и силовые способности

Лекция

Условия, определяющие уровень проявления скоростных возможностей: степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Связь скоростных возможностей с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средства: повышения уровня скоростных возможностей: упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим: общеподготовительного и специально-подготовительного характера.

Методы совершенствования скоростных возможностей: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Оценка скоростных возможностей.

Особенности проявления силы в боксе. Динамический характер проявления силы. Взрывная сила (акцентированный удар). Преодоление сопротивления противника (толчки, захваты, элементы борьбы).

Вариативность функциональных состояний, требующих проявления силы. Связь уровня силы с эффективностью энергообеспечения, уровнем скоростных способностей и гибкости. Специфичность проявления силы.

Практические занятия

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование элементарных и комплексных форм быстроты, дифференцированного и интегрального ее совершенствования.

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование различных компонентов силовых способностей боксера. Практическое освоение методов оценки силовых способностей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности

Лекция

Структура выносливости в боксе. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариативность двигательных навыков и вегетативных функций. Развитие специальной выносливости в боксе. Повышение возможностей систем энергообеспечения. Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального потенциала. Совершенствование устойчивости и вариативности двигательных и вегетативных функций. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости в боксе. Структура и оценка координационных способностей в боксе. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Методика применения и подбора упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений на выносливость в занятии, микро- и макроцикле. Особенности тренировок, направленных на совершенствование различных

компонентов выносливости.

Методика применения и подбора упражнений для развития гибкости и координационных способностей. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей у боксеров.

Самостоятельная работа

Самостоятельное посещение занятий по совершенствованию компонентов выносливости, гибкости и координационных способностей в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Изучение теоретических материалов и практического опыта работы спортсменов и тренеров по данному разделу подготовки.

6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов

6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств

Лекции

Мораль, нравственность и этика. Любовь к Родине, чувство долга, патриотизм как основа проявления волевых качеств.

Волевые качества боксера: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

Методы воспитания моральных и волевых качеств: убеждение, принуждение, метод постепенного повышения трудностей, соревновательный.

Практические занятия

Практическое освоение методов моральной и волевой подготовки. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы волевого действия.

Введение дополнительных трудностей в тренировку. Самовоспитание и самопознание. Симптомы уровня предстартового возбуждения. Мотивация поведения.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта морально-волевой подготовки сильнейших боксеров и руководства этим процессом со стороны тренера.

Изучение дневников спортсменов, отчетов по результатам подготовки и участия в соревнованиях сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

6.2. Структура и совершенствование психических возможностей

Лекции

Специфика требований бокса к психике спортсмена. Совершенствование реагирования, наблюдения и внимания. Совершенствование психической регуляции мышечной деятельности. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей. Управление предстартовым состоянием. Формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Практические занятия

Способы и средства оценки психических возможностей спортсмена. Экспериментальные и бланковые методы. Формирование банка данных оценки психических возможностей боксера. Освоение методов психорегуляции: рационализация, групповые беседы, ментальная и аутогенная тренировка, направленное сообщение информации, консультирование, психологическое образование.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по направлениям изучения особенностей психики спортсмена. Психодиагностические методы: изучение быстроты и точности двигательных реакций, изучение личностных особенностей, социальная характеристика личности спортсмена.

1.7. Интегральная подготовка

2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки

Практические занятия

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных

возможностей. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы повышения интенсивности интегральной подготовки: облегчение условий поединка; усложнение условий поединка (ограничение размеров ринга, неудобный или наиболее сильный соперник); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, веса снарядов и экипировки.

Место интегральной подготовки в процессе многолетнего совершенствования спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кино-, фотоматериалов, самостоятельное посещение тренировок команд различного уровня с задачей получения информации относительно конкретных вариантов интегральной подготовки.

8. Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих

8.1. Методика построения занятий

Лекции

Условия, определяющие структуру занятия квалифицированных спортсменов. Особенности величин нагрузки, ее направленности, задач подготовки. Особенности занятий вне и во время учебно-тренировочных сборов.

Вводно-подготовительная часть занятия квалифицированных спортсменов. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Основные направления индивидуализации разминки.

Основная часть занятия. Отличительные особенности занятия со спортсменами высокой квалификации. Величины объема, интенсивности нагрузки. Индивидуализация объема, интенсивности и содержания основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия в тренировках спортсменов высокой квалификации (групповых и индивидуальных).

Составление отчетов по результатам наблюдений.

8.2. Методика построения микроциклов

Методика построения мезоциклов

Лекции

Определение микроцикла. Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

Типы тренировочных мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Практические занятия

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

Подводящий микроцикл как модель предстоящих соревнований, как средство полноценного восстановления и психологической настройки.

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание суммарной нагрузки недельных микроциклов в мезоциклах различного типа применительно к спортсменам высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах

9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки

в отдельном макроцикле

Лекции

Виды и общая структура макроцикла. Построение годичной тренировки на основе одного, двух, трех макроциклов. Периоды макроцикла: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода.

Практические занятия

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Характеристика общеподготовительного и специально-подготовительного этапа при одно-, двух-, трехцикловом построении тренировки.

Характеристика соревновательного и переходного периодов. Основные требования к их построению.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9.2. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла

Лекции

Высокие показатели суммарного объема работы как фактор, обеспечивающий спортивные достижения современного уровня. Величины суммарного объема работы в подготовке сборных команд и отдельных спортсменов. Индивидуализация объемов работы.

Практические занятия

Соотношение работы различной преимущественной направленности в течение года как условие высокого спортивного результата.

Парциальный объем работы различной направленности в подготовке спортсменов в различные ее периоды и этапы.

Индивидуализация основных параметров работы в теории и практике подготовки спортсменов. Ее связь с характеристиками индивидуальности.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10. Структура многолетней подготовки

10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

Лекции

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

Практические занятия

Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки. Факторы, определяющие продолжительность многолетней подготовки.

Время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Возрастные зоны, в которых эти результаты демонстрируются.

Индивидуальные возможности. Тенденции развития вида спорта, изменение правил соревнований, возрастного ценза как условия построения многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки

Лекции

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

Практические занятия

Продолжительность и частота занятий на этапе начальной подготовки. Годовой объем работы. Длительность этапа. Предпочтительные варианты двигательной активности.

Объем специальных упражнений как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Выполнение разрядных нормативов.

Тренировочные нагрузки на этапе специализированной базовой подготовки. Специализированность подготовки. Максимальное использование тренировочных средств, активизирующих адаптационные процессы. Максимальные величины объема и интенсивности тренировочной работы, специальной психологической, тактической и интегральной подготовки как характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы на различных этапах многолетней подготовки в системе отечественного спорта.

10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера

Лекции

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

Практические занятия

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки боксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по интенсификации тренировочного процесса и инновациям в подготовке на примере сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов. Доклады по итогам работы.

10.4. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке

Лекции

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

Практические занятия

Длительность этапов подготовки. Характеристика процесса индивидуализации спортивного совершенствования на различных этапах подготовки. Типовое и индивидуальное в работе со спортсменом на различных этапах подготовки.

Типовое и индивидуальное в технике, тактике, физической, психологической и интегральной подготовке на различных этапах подготовки.

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

Использование средств стимуляции и восстановления работоспособности. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, относящейся к многолетней подготовке спортсмена в ударных единоборствах. Беседы и интервью с тренерами и спортсменами. Отчет по результатам проделанной работы.

11. Управление и контроль в спортивной тренировке

11.1. Основы управления и контроля

Лекции

Этапное состояние спортсмена. Текущее, оперативное. Изменяющиеся возможности спортсмена и его состояния под влиянием тренировочных воздействий как основа управления процессом спортивной тренировки.

Направленность тренировочного процесса на формирование структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Количественное выражение структуры тренированности и соревновательной деятельности как определяющая эффективности управления спортивной тренировкой.

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

Практические занятия

Этапный, текущий, оперативный контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Содержание и частота обследований. Принятие и реализация решений на основе различных видов контроля.

Самостоятельная работа

Изучение теоретических сведений и опыта практической работы специалистов различного профиля (медико-биологический, психологический, педагогический) как условия эффективной подготовки сборных команд и отдельных спортсменов.

11.2. Моделирование в спортивной тренировке

Лекции

Группы моделей, применяемых в спортивной подготовке. Количественная и описательная модели. Показатели активности, эффективности соревновательной деятельности как модельные характеристики спортсменов определенного уровня достижений.

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

Практические занятия

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

12. Научно-исследовательская работа и УИРС

12.1. Научные исследования в боксе высших достижений

Лекции

Проблематика научных исследований в любительском и профессиональном боксе. Проблемы технической, тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Проблемы, связанные с построением и реализацией планов подготовки.

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

Изучение тенденций развития современного бокса и участие в их создании. Средства, методы и методики проведения научных исследований. Связь теории и практики.

Практические занятия

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

Работа комплексных научных групп и отдельных специалистов в сборных командах или индивидуально с конкретным спортсменом.

Тестирование и оценка физических и психических возможностей спортсмена как составляющая научных исследований в области теории и методики бокса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта и результатов научной работы в области теории и методики бокса.

12.2. Структура ВКР, ее оформление

Лекции

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

Практические занятия

Актуальность работы. Цель работы. Гипотеза исследования. Теоретическая и практическая значимость. Методологическая основа. Положения, выносимые на защиту. Построение литературного обзора. Интерпретация результатов исследования. Примеры постановки задач исследования и их решение.

Самостоятельная работа

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТИМ бокса и бокса.

13. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки

13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.

Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура

Лекции

Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Спортивный инвентарь. Его параметры и требования к его состоянию и устройству. Оборудование зала. Снаряды, тренажеры.

Диагностическая аппаратура. Кик-тест. Диагностика психических функций боксера.

Практические занятия

Залы для проведения специальных тренировок и тренировок по ОФП. Залы для проведения соревнований. Оборудование зала. Ведущие фирмы в экипировке и обеспечении тренировочного процесса. Место тренажеров в современном тренировочном процессе.

Самостоятельная работа

Ознакомление с оборудованием зала для занятий боксом в ведущих клубах города. Ознакомление с основными местами проведения соревнований по боксу.

13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов

Лекции

Методические приемы, отражающие методику рационального построения спортивной тренировки, как основание системы восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий.

Практические занятия

Нагрузка и восстановление как взаимосвязанные стороны тренировочного процесса. Приемы обеспечения рационального сочетания тренировочных нагрузок и пауз отдыха: вариации пауз отдыха между отдельными упражнениями, между отдельными тренировочными занятиями, между микроциклами, мезоциклами, соревнованиями; волнообразность нагрузок в рамках различных циклов тренировки; сочетание упражнений, активного и пассивного отдыха, занятий, проводимых в разных условиях (среднегорье, жаркая, холодная погода); переключение с одного вида упражнений на другие, рациональный режим дня.

Использование психологических средств с целью создания благоприятного эмоционального фона для тренировок и соревнований.

Самостоятельная работа

Ознакомление с практикой использования средств восстановления сборных команд и отдельных спортсменов. Отчет по результатам проделанной работы.

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

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

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

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)

1. Роль и место бокса в отечественной системе физического воспитания.
2. Стилиевые особенности и формирование индивидуально-типовой манеры ведения боя у боксеров высокой квалификации.
3. Характер и система проведения соревнований.
4. Общие основы техники бокса и технической подготовки боксера.
5. Методика научно-исследовательской работы студентов (УИРС и НИРС).
6. Права и обязанности участника соревнований.
7. Общие основы тактики и тактической подготовки боксера.
8. Особенности ведения боя на дальней дистанции.
9. Состав судейской комиссии.
10. Общие основы подготовки боксера.
11. Воспитательное воздействие бокса на формирование личности спортсмена.

12. Главный судья, его права и обязанности.
13. Основные средства и методы тренировки боксера.
14. Общие основы психической подготовки боксера.
15. Права и обязанности бокового судьи.
16. Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» боксера.
17. Назначение боксерских снарядов, тренажеров и оборудования.
18. Права и обязанности рефери.
19. Левша в боксе, общая характеристика.
20. Особенности ведения боя на средней дистанции.
21. Команды и жесты рефери.
22. Управление развитием бокса в России. Общая характеристика Федерации бокса России, ее задачи, структура и организация работы.
23. Методические приемы и средства снятия у боксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
24. Правила заполнения судейской записки.
25. Особенности ведения боя на ближней дистанции.
26. Правила соревнований по боксу, их эволюция и влияние на технику и тактику бокса.
27. Международные связи Федерации бокса России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
28. Порядок взвешивания и жеребьевки участников.
29. Ведущие психические качества и свойства боксера и методы их воспитания.
30. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксера.
31. Возрастное и разрядное деление участников соревнований.
32. Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
33. Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.
34. Весовые категории в различных возрастных группах.

35. Передвижения боксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.
36. Тренировочный урок и его структура.
37. История развития призового и профессионального бокса в Англии и США.
38. Общие основы силы боксера. Виды силовых проявлений в боксе.
39. История развития кулачных боев в России.
40. Общие основы быстроты боксера.
41. Общие основы выносливости боксера.
42. История развития бокса в России.
43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы боксера, ее критерии.
44. Общие основы координационных способностей (ловкости) боксера.
45. Положение о соревнованиях.
46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.
47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки боксера.
48. Классификация защит боксера, выполненных с помощью рук.
49. Медицинские противопоказания к занятиям боксом.
50. Общие основы понятия гибкости боксера.
51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.
52. Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства боксера.
53. Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики боксера.
54. Техника боевых действий на дальней дистанции.
55. Тактика ведения боя против боксера–силовика.
56. Техника боевых действий на средней дистанции.
57. Техника боевых действий на ближней дистанции.

58.Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние боксера.

59.Классификация, систематика, терминология бокса.

60.Основы профилактики травматизма в боксе (педагогические, медицинские и др. аспекты).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС

- 1.Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении боксера–новичка.
- 2.Тактика ведения оборонительного боя.
- 3.Особенности правил соревнований у юношей.
- 4.Документация секции бокса.
- 5.Тактика ведения наступательного боя.
- 6.Значение корректирующих упражнений при работе с боксерами–юношами.
- 7.Методика проведения занятий по общефизической подготовке.
- 8.Основы обучения тактическим действиям боксера–новичка.
- 9.Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих боксеров.
- 10.Характер присуждения победы в боксе.
- 11.Методика проведения занятий по специальной физической подготовке боксера–новичка.
- 12.Технико-тактическая подготовка боксера–новичка: объем технико-тактических приемов, время и порядок их совершенствования.
- 13.Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.
- 14.Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего боксера.
- 15.Особенности планирования и проведения эксперимента.
- 16.Методы обучения технике передвижений боксера–новичка.
- 17.Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки боксера–новичка.

18. Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.

19. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке боксера–новичка к соревновательному бою.

20. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в боксе.

21. Методы обучения технике защитных действий боксера–новичка.

22. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в боксе.

23. Состав судейской коллегии по боксу.

24. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических особенностей при обучении боксера–новичка.

25. Методы регистрации силовых показателей в боксе.

26. Участники соревнований по боксу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.

27. Основные требования, предъявляемые к уроку при обучении боксера–новичка.

28. Методы регистрации скоростных качеств в боксе.

29. Роль тренера как личности в воспитании юных боксеров.

30. Боксер–левша: анатомо-физиологические особенности; методика обучения; основные тактические установки при обучении.

31. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по боксу.

32. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).

33. Этап начального разучивания двигательного навыка.

34. Характеристика техники боя на средней дистанции.

35. Педагогический эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

36. Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу.

38. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секции бокса.

39. Педагогические наблюдения как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

40. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении боксера–новичка.

41. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

42. Использование дидактического принципа наглядности при обучении боксера–новичка.

43. Материальные условия занятий боксом.

44. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении боксера–новичка.

45. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции».

46. Использование дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении боксера–новичка.

47. Этап закрепления и совершенствования навыков.

48. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

49. Особенности воспитательной работы с боксерами–новичками.

50. Организационно-методические основы набора в секцию бокса.

51. Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.

52. Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по боксу.

53. Профилактика травматизма у боксеров–новичков.

54. Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.

55. Общие основы гигиены боксеров–новичков.

56. Совершенствование вестибулярной устойчивости: чередование акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.) с ударными и защитными действиями.

57. Воспитывающая роль соревнований по боксу.

58. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

59. Роль коллектива в формировании нравственных, патриотических и эстетических черт характера и норм у начинающих боксеров.

60. Типичные ошибки, допускаемые боксером-новичком при овладении техникой бокса, и способы их устранения.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС

1. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и juniоров.

2. Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом.

3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»

4. Факторы, дополняющие тренировку.

5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

7. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

8. Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.

9. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

10. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

11. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

13. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

14. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и juniоров.

15. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

16. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

17. Техническое оборудование мест соревнований по боксу.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

19. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и juniоров.

20. Планирование и организация соревнований по боксу.

21. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

22. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и juniоров.

23. Проведение соревнований по боксу.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

25. Методические особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и juniоров.

26. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и juniоров, их организация и проведение.

27. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

28. Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и juniоров.

29. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

31. Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров–юношей и juniоров.

32. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

33. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

34. Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров–юношей и juniоров.

35. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

37. Роль и значение подготовки боксеров–юношей и juniоров.

38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.

39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

40.Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и юниоров.

41.Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

42.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

43.Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и юниоров.

44.Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.

45.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

46.Интеллектуальная подготовка боксеров–юношей и юниоров.

47.Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе.

48.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

49.Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: в детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, вузах, техникумах и др.

50.Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и юниоров.

51.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

52.Особенности тренировочных нагрузок для боксеров–юношей и юниоров.

- 53.Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 54.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».
- 55.Тренер как педагог и воспитатель.
- 56.Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 57.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».
- 58.Личные качества тренера.
- 59.Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
- 60.Назвать и проанализировать наиболее значительные состязания по боксу в текущем году.
- 61.Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров–юношей и juniоров.
- 62.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и juniоров в спортивном зале».
- 63.Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.
- 64.Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и juniорами.
- 65.Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и juniора.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС

- 1.Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом
- 2.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
- 3.Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
- 4.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

5. Ведущие спортооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу

6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

7. Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

8. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

9. Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и юниоров.

10. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

11. Техническое оборудование мест соревнований по боксу

12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

13. Планирование и организация соревнований по боксу

14. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

15. Проведение соревнований по боксу

16. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

17. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

19. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

20. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

22. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

23. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

25. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу

26. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

27. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

28. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

29. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе

32. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

33. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и юниоров.

34. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

- 35.Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 36.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».
- 37.Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.
- 38.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».
- 39.Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.
- 40.2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в ближнем бою».
- 41.Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.
- 42.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции»
- 43.Особенности тренировки силы у боксера–юноши и юниора.
- 44.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».
- 45.Особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и юниоров.
- 46.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».
- 47.Особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и юниоров.
- 48.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и юниоров в спортивном зале».
- 49.Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и юниорами.
- 50.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров–юношей и юниоров методом «круговой тренировки».

51. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и юниора.

52. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров–юношей и юниоров».

53. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и юниоров.

54. Факторы, дополняющие тренировку.

55. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и юниоров.

56. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и юниоров.

57. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и юниоров.

58. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и юниоров.

59. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и юниоров.

60. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и юниоров.

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

а) Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.

2. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.

3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.

4. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.
 5. Иванов, А. Н. Кикбоксинг / А. Н. Иванов. – Киев: Перун, 2000.
 6. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: «Академический проект», 2006. – 288 с.
 7. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с.
 8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.
 9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.
 10. Щитов В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.
- б) дополнительная литература:
1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
 2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
 3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
 4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
 5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.
 6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.
 7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
 8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
 9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агенство «Фияр», 1998.

10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.

11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.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):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

3) Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

- а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»
- б) мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология бокса»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника бокса»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика бокса».</i>	<i>16неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Бокс в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика бокса»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	Зачет		20
2 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества боксера</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	<i>28</i>	<i>10</i>
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	<i>34</i>	<i>10</i>
5	<i>Оценка самостоятельно проведенного тестирования</i>	<i>39</i>	<i>10</i>

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества боксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований»	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	Выступление на семинаре «Психические качества боксера»	10
3	Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом	10
4	Написание реферата по тем, пропущенной студентом	10
5	Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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	

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»</i>	8	10
6	<i>Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике бокса</i>	21	10
7	<i>Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах</i>	23	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
4 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	32	5
2	<i>Опрос по теме: «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы</i>	33	5

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	профессионального бокса»		
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для боксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в боксе	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в боксе	40	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен:		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация работы секции бокса»</i>	10
2	<i>Контрольная работа по теме «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	10
3	<i>Контрольная работа по теме «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре</i>	10
5	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	10
6	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)</i>	10
7	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	8	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	10	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
6 семестр			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>	21	5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в боксе»</i>	23	5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в боксе»</i>	25	5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>	28	15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>	33	10
6	<i>Анализ и оценка действий в качестве рефери</i>	35	10
7	<i>Тест по теме: Совершенствование навыков и умений</i>	38	10

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>тестирования</i>		
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	Экзамен		30
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	<i>5</i>
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и юниоров»</i>	<i>5</i>
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	<i>15</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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, семестр

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
7 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	10
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»	5
2	Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»	5
3	Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом	10
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия	5
6	Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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



Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методика бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

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

Б1.Б.21 «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»
(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 (ускоренное обучение)*

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

Москва – 2017 г.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

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

2. Цель освоения дисциплины (модуля): «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, 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

4.3. 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		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в боксе.			2
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и			4

	соревновательные программы спортивной подготовки в боксе с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.			1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста			4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			5
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - 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
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			6
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований			6
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.			2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы			4
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в			6

	сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик			
ПК-8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			2
	Уметь: - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в боксе; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			2
	Уметь: - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			6
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям боксом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в боксе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			2
	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 боксе			4
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу; - закономерности становления спортивного мастерства и			6

	<p>формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки) 			6
	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности 			
ПК-13	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и организацию педагогического контроля в боксе; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена 			2
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся 			2
	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе 			2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности 			4
	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство 			
ПК-15	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p>			4

	- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			6
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.			
	<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.			2
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			6
<i>ПК-26</i>	<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.			6
	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов			2
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.			5
<i>ПК-28</i>	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;			5

	<ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности 			
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных			2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся			2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

очная форма обучения (ускоренное обучение)

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1.	Основы теории бокса	I					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	14	80		
1.2	Бокс в отечественной системе физического воспитания		4	14	80		

1.3	Классификация, систематика и терминология бокса		4	14	91		
2	Техника, тактика бокса.						
2.1	Техника бокса		4	14	95		
2.2.	Тактика бокса		4	16	95		
	Всего:	531	18	72	441		
3.	Физические и психические качества боксера	II					
3.1	Физические качества боксера		4	14	40		
3.2.	Психические качества боксера		4	12	40		
4.	Методика построения занятий в боксе (общие основы)						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		2	10	40		
4.2.	Типы и организация занятий		2	10	40		
5.	Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		2	8	40		
5.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	8	40		
6	Научно- и учебно-исследовательская работа студентов						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	39		
		378	18	72	279		Экзамен
Итого:		909	36	144	720	9	
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	III					
1.1.	Характеристика бокса в		2	10	4		

	различных возрастных и квалификационных группах						
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	4		
1.3.	Материальные условия занятий боксом		2	8	5		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		2	10	4		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		4	8	2		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса		2	8	4		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	2		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		2	10	4		
	Всего:	171	18	72	27		
3.	Организационные формы занятий боксом	IV					
3.1.	Организация работы секции бокса		2	10	2		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		2	8	1		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		2	8	2		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		2	8	2		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа		2	10			

	по боксу						
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе		2	8	2		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			10	2		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		2	10	2		
	Всего:	108	14	72	13		
	Итого:	225	32	144	40	9	Экзамен
Третий год обучения							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров	V					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		2	12	16		
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		4	12	16		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		2	10	20		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		4	12	20		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров		4	12	20		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	12		
4.	Педагогическое мастерство тренера				15		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика		1	4	16		

	деятельности тренера						
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		2	4	12		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		2	4	14		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	6	16		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		2	6	18		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками		2	6	16		
		297	18	72	207		
		VI					
4.7.	Секундирование в боксе		1	4	16		
4.8.	Судейство соревнований			4	16		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	4	16		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС		1				
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			4	16		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	16		
6	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования		1	4	10		
7	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки		1	4	10		
8	Техническая подготовка		2				

8.1, 8.2	Структура технической подготовленности Методика технической подготовки			6	10		
9	Тактическая подготовка		2	6			
9.1, 9.2	Структура тактической подготовленности Совершенствование тактической подготовленности			6	10		
10	Физическая подготовка		2				
10.1	Скоростные и силовые способности			4	10		
11	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов		2				
11.1, 11.2	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств Структура и совершенствование психических возможностей			6	10		
12	Интегральная подготовка		2		10		
13	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих		2	6	12		
Всего		261	18	72	162		Экзамен
		558	36	144	369	9	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории бокса						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		1	4	44		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания		1	4	44		
1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2	4	54		
2	Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера						
2.1.	Техника бокса		2	2	26		
2.2.	Тактика бокса			2	26		
	Всего за 1 семестр	216	6	16	194		Зачет
2 семестр							
	Тактика бокса			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества боксера						
3.1.	Физические качества боксера			2	36		
3.2.	Психические качества боксера		2	4	36		
4	Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	50		
	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением.		2	2	45		
4.2.	Спортивно-массовые мероприятия			2	45		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов		2	4	45		
	Всего за 2 семестр	288	6	16	257		Экзамен
ИТОГО:		504	12	32	451	9	

Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	2	20		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	30		
1.3.	Материальные условия занятий боксом			2	22		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		1	1	22		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		1	1	22		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса			1	22		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		1	1	22		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		1	2	34		
	Всего за 3 семестр	212	6	12	194		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий боксом						
3.1.	Организация работы секции бокса		1	2	24		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	2	26		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	2	26		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		1	4	24		

3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу			2	20		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе			2	22		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе		1	2	25		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		1	4	18		
	Всего за 4 семестр:	220	6	20	185		Экзамен
	Итого:	432	12	32	279	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		2	2	12		
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		2	2	12		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				12		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика			2	12		

	деятельности тренера						
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		2	2	12		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	12		
	Всего за 5 семестр:	144	6	16	122		зачет
6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	24		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		1	2	24		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	26		
4.7.	Секундирование в боксе		1	2	22		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	22		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	2	20		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	24		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	23		
	Всего:	216	6	16	185		Экзамен
	Итого	360	12	32	307	9	
Четвертый год обучения							
7 семестр							
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		1	2	23		

1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		1	2	22		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		1	2	18		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		1	2	18		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	26		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	22		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	22		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	28		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	26		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	26		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	28		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	2	28		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	28		
	Структура ВКР, ее оформление			2	28		
	Всего за 7 семестр:	396	12	32	343		Экзамен
	Итого:	396	12	32	343	9	

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



Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

(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.

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 бокса и кикбоксинга
(наименование)
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
ТиМ бокса и кикбоксинга
(наименование)
Протокол № 1 от «1» сентября 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:

Клещев Вадим Николаевич, кандидат психологических наук, доцент,
профессор кафедры ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

Киселев Владимир Андреевич, кандидат педагогических наук, профессор,
профессор ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

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

Рецензент:

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

1.Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины (модуля) Теории и методики избранного вида спорта (бокс) является:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, 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, а именно:

- обеспечить готовность к практической реализации установленных программой дисциплины общекультурных и профессиональных компетенций;

-обеспечить овладение профессиональной подготовленностью по дальнейшему развитию бокса как национального средства обеспечения физического и нравственного здоровья различных групп населения и как одного из наиболее популярных в России олимпийских видов спорта;

-подготовить бакалавров, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой боксеров;

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

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

-обеспечить готовность к организации и проведению физкультурно-массовой работы средствами бокса как условие оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни представителей различных возрастных групп;

-сформировать организационно-управленческие и финансово-хозяйственные компетенции;

- обеспечить высокий уровень владения методикой научных исследований, использования информационных технологий в профессиональной деятельности;

-научить внедрению в практику достижений отечественных и зарубежных специалистов, стимулировать к собственным инновационным разработкам, созданию на этой основе предпосылок к дальнейшему усовершенствованию в избранной физкультурно-спортивной деятельности.

Дисциплина реализуется на русском языке

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

Курс «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» является профилирующим в профессиональной подготовке тренеров-преподавателей по боксу и занимает центральное место среди других предметов учебного плана РГУФКСМиТ, тогда как предметы общетеоретического, медико-биологического, практического и других циклов учебного плана призваны обеспечить разносторонность обучения и воспитания выпускников.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» 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 (бокс)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Профиль – «Спортивная подготовка в избранном виде спорта».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и оздоровительной физической культуры. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к профессиональной практической деятельности, основанном на изучении закономерностей адаптации организма к занятиям боксом. Особое значение придается нравственно-духовному совершенствованию человека в процессе занятий боксом, выраженной воспитательной направленностью

Освоение курса включает также овладение навыками профессионально-прикладной подготовки.

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		6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в боксе.	2		2
	<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 боксе с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - 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		1, 2

	<p><i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</p>	8		9
	<p><i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований</p>	8		9
	<p><i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</p>	4		4
<i>ОПК-11</i>	<p><i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик</p>	6		6
	<p><i>Знать:</i> - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности</p>			
<i>ПК-8</i>	<p><i>Владеть:</i> - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в боксе; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности</p>			
	<p><i>Знать:</i> - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>	2		2
<i>ПК-9</i>	<p><i>Уметь:</i> - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных</p>	6		7

	принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> - умением формировать мотивацию к занятиям боксом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	<i>Знать:</i> - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в боксе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	2		2
	<i>Уметь:</i> - 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 боксе	4		4
	<i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
ПК-11	<i>Знать:</i> - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу; - 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	6		7
	<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)	6		7
	<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			
ПК-13	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в боксе; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена	2		2

	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся</p>	8		9
	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе</p>	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности</p>	4		4
	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство</p>			
	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</p>	4		4
ПК-15	<p><i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</p>	6		7
	<p><i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</p>			
	<p><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.</p>	2		2
ПК-26	<p><i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к</p>	8		8

	профессиональной деятельности.			
	<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.	8		8
	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов	2		2
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	4		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; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности	4		5
<i>ПК-28</i>				
	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных	2		2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся	2		2
<i>ПК-30</i>	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	4		5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)			Контроль	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа		
Первый год обучения							
1.	Основы теории бокса	I					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	14	40		
1.2	Бокс в отечественной системе физического воспитания		4	14	40		
1.3	Классификация, систематика и терминология бокса		4	14	46		
2	Техника, тактика бокса.						
2.1	Техника бокса		4	14	45		
2.2.	Тактика бокса		4	16	45		
	Всего:	306	18	72	216		
3.	Физические и психические качества боксера	II					
3.1	Физические качества боксера		4	14	35		
3.2.	Психические качества боксера		4	12	30		
4.	Методика построения занятий в боксе (общие основы)						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		2	10	35		

4.2.	Типы и организация занятий		2	10	35		
5.	Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		2	8	30		
5.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	8	30		
6	Научно- и учебно-исследовательская работа студентов						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	30		
		324	18	72	225		Экзамен
Итого:		630	36	144	441	9	
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	III					
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		2	10	10		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	10		
1.3.	Материальные условия занятий боксом		2	8	10		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		2	10	10		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		4	8	10		

2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса		2	8	11		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	10		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		2	10	10		
	Всего:	171	18	72	81		
3.	Организационные формы занятий боксом	IV					
3.1.	Организация работы секции бокса		2	10	10		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу		2	10	8		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		2	10	10		
	Всего:	171	14	72	76		
	Итого:	342	32	144	157	9	Экзамен
Третий год обучения							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров	V					
1.1.	Основные средства и		2	12	6		

	методы спортивной тренировки						
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	12	8		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		2	10	7		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	12	10		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров		4	12	10		
3.	Система спортивной тренировки юношей и юниоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	6		
		135	18	70	47		
		VI					
4.	Педагогическое мастерство тренера		1	4	8		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера		1	4	10		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		2	4	7		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		2	4	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	6	6		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		2	6	8		

4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками		2	4	6		
4.7.	Секундирование в боксе		2	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		2	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	4	6		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		2	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	6		
Всего		180	18	70	83		Экзамен
		315	36	140	130	9	
Четвертый год обучения							
		VII					
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		2	6	10		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования систем спортивной подготовки		2	6	10		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	12		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	10		
3.	Техническая подготовка						

3.1.	Структура технической подготовленности		1	6	10		
3.2.	Методика технической подготовки		1	6	10		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	10		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	10		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	8		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	8	8		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	6	5		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	6	5		
	Всего:	198	18	72	108		
		VIII					
7	Интегральная подготовка						
7.1.	Преимущественные направления направления интегральной подготовки			4	6		
8.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
8.1.	Методика построения занятий		2	4	6		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						

9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	4	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	4	6		
10.	Структура многолетней подготовки						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	6		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		2	4	6		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	6		
11.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
11.1.	Основы управления и контроля		1	6	8		
11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	6	8		
12.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
12.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	6	10		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	10		
13.	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры,		1	6	8		с

	диагностическая и управляющая аппаратура						
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	6	10		
	Всего	207	18	72	108		Экзамен
	Итого:	405	36	144	216	9	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории бокса						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		1	2	22		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания		1	2	22		
1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2	2 2 4	20 22 22		
2	Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера						
2.1.	Техника бокса		2	2	26		

2.2.	Тактика бокса			2	24		
	Всего за 1 семестр	180	6	16	158		Зачет
2 семестр							
	Тактика бокса			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества боксера						
3.1.	Физические качества боксера			2	40		
3.2.	Психические качества боксера		2	4	40		
4	Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	30		
	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	2	25		
4.2.				2	20		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов		2	4	30		
	Всего за 2 семестр	116	6	16	185		Экзамен
ИТОГО:		396	12	32	343	9	
Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	2	8		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	10		
1.3.	Материальные условия занятий боксом			2	8		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		1	2	10		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования		1	2	8		

	двигательных навыков при обучении боксера-новичка						
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса			2	8		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		1	2	8		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		1	2	8		
	Всего за 3 семестр	90	6	16	68		Зачет
4 семестр							
3.	Организационные формы занятий боксом						
3.1.	Организация работы секции бокса		1	1	28		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	1	30		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	2	30		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		1	2	28		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу			2	20		
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе			2	20		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе		1	2	25		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		1	4	30		
	Всего за 4 семестр:	252	6	16	221		Экзамен
	Итого:	342	12	32	289	9	
Третий год обучения							
5 семестр							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и юниоров						

1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		2	2	12		
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		2	2	12		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				12		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	12		
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		2	2	12		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	12		
	Всего за 5 семестр:	144	6	16	122		зачет
6 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		1	2	10		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-			2	8		

	педагогическими навыками						
4.7.	Секундирование в боксе		1	2	8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	8		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	2	8		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	13		
	Всего:	108	6	16	77		Экзамен
	Итого	252	12	32	199	9	
7 семестр							
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		1	2	13		
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		1	2	14		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		1	2	12		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		1	2	16		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	16		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	18		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	18		
4.2.	Совершенствование тактической		1	2	16		

	подготовленности						
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	16		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	16		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	18		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	2	16		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	14		
	Структура ВКР, ее оформление			2	14		
	Всего за 8 семестр:	270	12	32	217	9	Экзамен
	Итого:	270	12	32	217	9	
9 семестр							
1	Интегральная подготовка						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	22		
2.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
2.1	Методика построения занятий			2	26		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		2	2	24		
3	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле			2	24		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и		2	2	24		

	макроцикла						
4.	Структура многолетней подготовки						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		2	2	22		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			2	22		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		1	2	18		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			2	16		
5.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
5.1.	Основы управления и контроля		2	2	25		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	24		
6	Научно-исследовательская работа и УИРС						
6.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	2	24		
6.2.	Структура ВКР, ее оформление			2	26		
7	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	24		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	24		
7.3.	Апробация ВКР			2	34		
	Всего за 10 семестр	432	12	32	379		Экзамен
	Итого:	432	12	32	379	9	

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1 КУРС

1. Основы теории бокса

1.1. Введение в специальность. Компетенции

Лекция

Зарождение бокса: первые кулачные бои на острове Крит, в Сирии, в Египте, в Греции и Риме: археологические раскопки – свидетели 5-тысячелетней истории кулачных боев. Кулачные бои на древних Олимпийских играх (688 год до н.э. XXIII О.И.). Прimitивные правила кулачных боев, первые примитивные прообразы перчаток, цестусы, отсутствие весовых категорий, тренировки в палестрах. Жестокие кулачные бои в Римскую эпоху, запрещение Олимпийских игр в 394 г. н.э. императором Феодосией, возрождение кулачных боев в Англии в XIX веке. Совершенствование правил маркизом Квинсберри: введение весовых категорий, ограничение времени боя, новые перчатки. Возрождение Олимпийских игр в 1896 году в Афинах по инициативе французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена. Включение бокса в программу III Олимпийских игр в 1904 г. Зарождение и развитие бокса в России в начале XX века. Кулачные бои. Российские боксеры на XV Олимпийских играх 1952 г. Достижения российских боксеров на Олимпийских Играх. Выдающиеся боксеры России. Боксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра теории и методики бокса и бокса РГУФКСМиТа. Динамика формулы боя и количества весовых категорий как характеристика изменений в правилах и подходах к виду спорта.

Общекультурные и профессиональные компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)».

Практическое занятие

Введение в специальность. Краткие исторические сведения о боксе. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

История бокса. Зарождение бокса. Бокс на древних Олимпийских играх.

Правила кулачных боев.

Совершенствование правил. Бокс на современных Олимпийских играх. Формула боя и ее динамика. Бокс в России. Боксеры России на чемпионатах Европы и мира. Кафедра ТИМ бокса и кикбоксинга РГУФКСМиТа.

Самостоятельная работа

Ознакомиться со справочной и мемуарной литературой по боксу. Написание рефератов по теме «История бокса».

1.2. Бокс в отечественной системе физического воспитания

Лекция

Классификация видов спорта, условное разделение всех видов спорта на 5 групп: абстрактно-логическое обыгрывание; моделирование; использование оружия; управление средствами передвижения; активно-двигательная деятельность. 5 подгрупп активно-двигательной деятельности: скоростно-силовые виды; циклические; спортивные игры; многоборья; единоборства. Характеристика бокса как вида спорта: четко регламентированная соревновательная деятельность (правилами, формулой боя, весовыми категориями); тренировочная деятельность; популярность и зрелищность бокса благодаря средствам массовой информации; фильмы и книги о боксе и боксерах. Бокс как средство воспитания: воспитание физических и психических качеств; воспитание свойств личности и характера; нравственное воспитание. Разновидности бокса, их характеристика, отличительные особенности; профессиональный бокс; женский бокс; управление развитием бокса: государственные и общественные органы руководства; Федеральное агентство по физической культуре, спорту; Олимпийский комитет; Федерация бокса России, тренерский совет, коллегия судей, комиссии Федерации.

Практические занятия

Общие основы теории бокса. Бокс в отечественной системе физического воспитания. Сообщения, доклады студентов по теме.

Характеристика бокса как вида спорта. Бокс как средство воспитания. Разновидности бокса. Управление развитием бокса.

Бокс в системе фитнес-центров, лечебно-оздоровительный бокс.

Бокс в высших учебных заведениях как средство физвоспитания.

Самостоятельная работа

Ознакомиться с работой федерации бокса: города, республики, общества и состоянием бокса в регионе; успехи, проблемы.

1.3. Классификация, систематика и терминология бокса

Лекция

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Развитие и основные принципы построения классификации, систематики, терминологии. Классификация элементов техники бокса: боевых стоек, ударов, передвижений, защит, боевых дистанций. Основные термины бокса. Требования к отечественной терминологии. Международная терминология, иностранные термины в боксе. Систематика в технике бокса. Классификация спортсменов по возрастным группам, весовым категориям и спортивным разрядам.

Практические занятия

Классификация, систематика и терминология бокса. Сообщения, доклады студентов по вопросам темы.

Классификация техники бокса. Классификация тактики бокса. Классификация средств и методов подготовки. Классификация соревнований. Спортивная классификация.

Система спортивной подготовки в боксе. Система соревнований. Система средств восстановления в боксе.

Терминология бокса: отечественная и иностранная. Специфика терминологии профессионального бокса.

Самостоятельная работа

Изучить иностранную терминологию бокса: стойки, удары, передвижения, защиты. Написание рефератов по теме «Классификация, систематика и терминология бокса».

2. Техника, тактика бокса.

2.1. Техника бокса

Лекции

Общие понятия о технике бокса как совокупности приемов защиты и нападения. Определение техники бокса. Техника как система движений боксера, критерии (количественные и качественные) эффективности техники. Стабильность и вариативность техники, ее стилевые особенности. Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Техника комбинированных действий. Особенности техники боксеров-левшей и ведущих бой с ними.

Практические занятия

Общие понятия о технике бокса. Классификация и характеристика основных элементов боксерской техники: боевой стойки, передвижений, ударов, защит. Характеристика боевых дистанций – дальней, средней и ближней. Индивидуальные особенности техники. Техника ударов, защит в зависимости от дистанции боя.

Особенности техники боксеров-юношей.

Особенности сбора информации о показателях техники. Влияние правил бокса на технику. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших отечественных и зарубежных мастеров ринга.

Понятие о технической подготовленности боксеров. Биомеханический, физиологический и психолого-педагогический аспекты спортивной техники. Взаимосвязь техники и физиологической, и интеллектуальной подготовки боксеров.

Основные элементы боксерской техники: боевая стойка, ее определение, назначение. Факторы, обуславливающие боевую стойку.

Передвижения. Виды передвижений в боксе и техника их выполнения в зависимости от влияния различных факторов. Боевые дистанции, их определение и характеристики.

Удары. Их различия, определяемые видом удара, целью нанесения ударов. Положение кулака при выполнении ударов. Понятие о наиболее уязвимых местах на теле человека. Необходимость защиты.

Виды защит: с помощью рук, ног, туловища, активная и пассивная защиты, комбинированные виды защит.

Техника боевых действий на дальней дистанции.

Атаки и контратаки ударами при упражнениях в условном и вольном боях с партнером. Атаки и контратаки разнотипными ударами. Совершенствование защитных действий в условном бою с партнером: произвольное применение различных видов защит от прямых ударов правой и левой в голову и туловище (удары одиночные, двойные, серийные); то же с применением контрударов.

Техника боевых действий на средней дистанции.

Совершенствование подготовительных действий на средней дистанции; совершенствование комбинированных защит.

Техника боевых действий на ближней дистанции.

Сообщения, доклады студентов по отдельным вопросам в соответствии с планом занятия.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кинограмм, кинокольцовок, слайдов. Изучение техники ведущих боксеров и написание рефератов по анализу их техники.

2.2. Тактика бокса

Лекция

Основные понятия. Тактика как искусство ведения боя на ринге. Значение тактики для достижения успеха. Планирование боя. Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданности и случайности. Характеристика тактических задач на ринге. Тактические ситуации в бою. Тактика, тактическое мышление боксера и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию,

прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

Практические занятия

Оценка эффективности тактики. Взаимосвязь техники, тактики и физической подготовленности. Тактические действия боксера: наступательные и оборонительные (маневрирование, финты, атаки, защиты и контратаки). Тактические особенности ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Тактическая организация боя: предварительное планирование боя и его реализация. Характеристика манер боя, типы боксеров: нокаутеры, темповики, технически искусные боксеры, атакующий боксер, предпочитающий контратаки, боксер-левша.

Совершенствование тактики разведывательного, наступательного и оборонительного боя на всех дистанциях: подготовительные действия, разведывательные действия, дистанционный маневр, фронтальный маневр. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и способы противодействия ей, бой против боксера-темповика, технически искусного боксера, боксера, предпочитающего контратаки, боксера, бурно атакующего сильными ударами, боксера-универсала, против боксера-левши, левши против правши, левши против левши.

Условный бой как основной методический прием в техническом совершенствовании боксера. Условный бой по совершенствованию технико-тактических действий прямыми, боковыми и ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Совершенствование защит.

Вольный бой на различных дистанциях с установкой на переигрывание партнера в технике.

Самостоятельная работа

Сравнительный анализ тактики ведения боя представителями различных школ бокса, написание рефератов по теме «Тактика бокса».

3. Физические и психические качества боксера

3.1. Физические качества боксера

Лекция

Основные понятия о работоспособности в боксе. Физические качества боксера: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость, «перенос» физических качеств. Характеристика физических качеств боксера.

Сила. Характер усилий, применяемых в боксе в зависимости от индивидуальных манер ведения боя и боевых ситуаций. Специфичность силы и силовой выносливости в боксе. Количественные показатели силы боксера.

Быстрота. Основные формы ее проявления в боксе. Требования к быстроте простого и сложного реагирования, быстроте отдельных и серийных ударов, темпу их нанесения. Взаимосвязь быстроты и точности.

Выносливость. Ее определение. Общая и специальная выносливость, их взаимосвязь, «перенос» выносливости. Физиологические механизмы выносливости. Критерии выносливости.

Координационные способности (ловкость). Общие понятия. Проявление координационных способностей в боксе в зависимости от индивидуальной манеры ведения боя и ситуаций, возникающих на ринге.

Гибкость. Ее характеристика, факторы, обуславливающие проявление гибкости. Гибкость боксера, ее проявление.

Вестибулярная устойчивость. Общее понятие, проявление в деятельности боксера.

Воспитание физических качеств. Средства и методы воспитания физических качеств. Специфичность проявления физических качеств в боксе и особенности их воспитания.

Практические занятия

Методика воспитания силы аналитическим и целостным методами. Место силовых упражнений в одном занятии.

Методы и средства совершенствования простых и сложных реакций, быстроты отдельных и серийных ударов, темпа нанесения ударов. Круговой метод воспитания скоростных качеств.

Методы и средства воспитания общей и специальной выносливости.

Применение игровых видов спорта для воспитания ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Воспитание силы боксера (динамическая сила, взрывная сила, быстрая сила, медленная сила).

Воспитание быстроты (общей быстроты, специальной быстроты, простая реакция, сложная реакция).

Воспитание выносливости (общая выносливость, специальная выносливость).

Воспитание ловкости (общая ловкость, специальная ловкость).

Воспитание гибкости (общая гибкость, специальная гибкость).

Воспитание вестибулярной устойчивости.

Самостоятельная работа

Ознакомление с системой воспитания физических качеств в других видах спорта: по литературным данным и посредством визуальных наблюдений.

Написание рефератов по воспитанию физических качеств.

3.2. Психические качества боксера

Лекции

Значение психических качеств в мастерстве боксера. Обусловленность уровня и характера развития психических качеств боксера спецификой двигательной и спортивной деятельности. Особенности развития психических процессов: воспитания, мышления, внимания.

Особенности сенсомоторики простых и дизъюнктивных реакций, антиципирующих реакций переключения. Специфические особенности направленности личности и мотивации эмоциональных качеств. Данные об особенностях нервной системы. Характеристика типовых психических состояний в условиях тренировки, состязаний. Понятие о психической устойчивости, о подготовленности боксеров. Динамика психической подготовленности.

Практические занятия

Воспитание психических качеств боксера, формирование его личности, воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Совершенствование специализированных качеств боксера: чувства удара, чувства времени, внимания, мышления, чувства дистанции, ориентировки на ринге, свободы движений (усилий).

Воспитание способности к саморегуляции психического состояния: способности к снижению психической напряженности, способности к повышению уровня возбуждения.

Использование вспомогательных средств для развития восприятий, а также приборов срочной информации об особенностях выполнения движений.

Психологическая подготовка к состязаниям. Три типа психологической подготовки: психологическая подготовка в процессе тренировки; психологическая настройка к бою с определенным противником; воздействие на психику боксера во время секундирования.

Волевая подготовка. Понятие о волевой подготовке, требования к волевым качествам боксера.

Сообщения и доклады студентов по отдельным вопросам темы в соответствии с планом занятий.

Самостоятельная работа

Ознакомление с литературой и написание рефератов по психологической подготовке боксеров и представителей других видов спорта.

Иметь представление об аутогенной тренировке.

4. Методика построения занятий в боксе (общие основы)

4.1. Структура тренировочного занятия (общие основы).

Направленность занятий

Лекции

Факторы, определяющие структуру занятия: цель и задачи, закономерные колебания функциональной активности организма в процессе мышечной

деятельности, величина нагрузки, особенности и сочетание упражнений. Режим работы и отдыха. Ситуативные факторы.

Вводно-подготовительная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть как непосредственная подготовка спортсменов к выполнению программы основной части занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Подбор упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть занятия как условие повышения специальной физической и психической подготовленности, совершенствования оптимальной техники и тактики.

Заключительная часть занятия как условие приведения организма спортсмена в состояние близкое к дорабочему и как условие интенсивного протекания восстановительных процессов.

Самостоятельная работа

Составление конспектов для проведения вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Изучение вариантов занятий в исполнении тренеров и спортсменов высокой квалификации.

4.2. Типы и организация занятия

Лекция

Типы занятий: учебное занятие, учебно-тренировочное, тренировочное, восстановительное, модельное, контрольное, индивидуальное занятие.

Формы организации занятий: индивидуальная, групповая, фронтальная, свободная.

Организационно-методические формы занятий как средство повышения их эффективности.

Стационарная и круговая формы проведения тренировочных занятий.

Практическое занятие

Освоение элементов техники, рациональных тактических схем, технико-тактических комбинаций.

Усвоение теоретических знаний в области тренировочной и соревновательной деятельности.

Характеристика учебного занятия со стороны умений, навыков, знаний, подлежащих усвоению, контроля со стороны тренера, самоконтроля качества освоения материала.

Характеристика тренировочного занятия: направленность на осуществление различных видов подготовки, повторение хорошо освоенных упражнений. Тренировочное занятие как решение задач физической подготовки, закрепление разученных вариантов техники и тактики. Удельный вес занятий этого типа в процессе многолетней подготовки, в годичной подготовке, в макроцикле.

Учебно-тренировочное занятие как промежуточный тип занятия. Учебно-тренировочное занятие в процессе многолетней подготовки, в годичном цикле.

Восстановительные занятия: их характеристика со стороны суммарного объема работы, ее разнообразия и эмоциональности. Широкое применение игрового метода. Стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок как задача восстановительных занятий.

Модельные занятия как интегральная форма подготовки к основным соревнованиям. Особенности модельных занятий: строгое соответствие

программе соревнований и их регламенту, составу и возможностям возможных участников.

Контрольное занятие как средство оценки эффективности различных видов подготовки. Планирование контрольных занятий. Требования к построению контрольных занятий: четкая постановка задач, адекватный им состав программ, строгое их выполнение. Идентичность.

Самостоятельная работа

Составление конспектов учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия. Ознакомление с вариантами проведения занятий в исполнении тренеров высокой квалификации, на материале спортсменов различного возраста и квалификации. Изучение и анализ различных типов и форм проведения занятий по материалам видеозаписей, учебных фильмов, литературы.

5. Соревнования в боксе.

Физкультурно-оздоровительная работа с населением

5.1. Организация и проведение соревнований.

Правила соревнований

Практические занятия

Значение соревнований: соревнования как главная форма организации спорта; подведение итогов спортивной работы; стимулирование роста спортивного мастерства; пропагандистская и воспитательная ценность соревнований.

Правила соревнований, их эволюция и влияние на технику и тактику боксерских поединков. Значение соревнований, виды соревнований, жеребьевка, определение победителя.

Виды и характер соревнований. Участники соревнований. Функции судейского персонала боксерских поединков. Проведение турнирных состязаний: взвешивание, жеребьевка, составление пар. Определение победителя в боксе, характер присуждения победы.

Судейская записка. Требования к ее заполнению. Вспомогательные очки, методики их подсчета. Определение победителя. Функция рефери, команды, жесты.

Совершенствование умений, навыков в судействе соревнований типа «Открытый ринг».

Выполнение обязанности судьи при участниках, секретаря соревнований, бокового судьи, судьи на ринге. Получение навыков ведения судейской документации.

Самостоятельная работа

Изучить способы жеребьевки и принципы составления графиков соревнований для различного количества участников при разных системах проведения соревнований (после первого, второго поражения, круговая).

5.2. Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия

Лекция

Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Бокс как средство оздоровления и профессиональной подготовки. Бокс как составляющая спортивно-зрелищных и спортивно-массовых мероприятий. Показательные выступления боксеров. Демонстрация техники, тактики и других возможностей бокса.

Пропаганда и агитация здорового образа жизни средствами бокса.

Положительное влияние занятий боксом на организм и психику человека.

Практические занятия

Особенности подбора и использования характерных для бокса упражнений в качестве средств физкультурно-оздоровительной работы с населением.

Характеристика и состав упражнений.

Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Совершенствование передвижений, защитных действий и реакции с помощью теннисных мячей. Имитация ударных и защитных действий с

подручными отягощениями (камнями, палками и др.), со скакалкой, резиновыми амортизаторами.

Скоростно-силовые упражнения и игры с набивными мячами. Парные упражнения: на сопротивление, в толчках, борьба в боксерской стойке, салки руками, ногами, плечами и т.д. Выполнение ударов снизу и боковых в воде.

Передвижения, защиты. Удары после выполнения акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.), нанесение серий ударов (прямых, боковых, снизу) в воздухе (после прыжка вверх), с изменением направления.

Составить перечень упражнений для развития быстроты реакции, быстроты и темпа движений. Уметь их выполнять. Знать и уметь показать и объяснить подвижные игры, скоростно-силовые упражнения, упражнения и игры с различными предметами (мячами, камнями и т.д.) с включением элементов бокса.

Техника и тактика бокса как составляющая профессиональных умений и навыков.

Организация показательных выступлений, любительских, коммерческих и профессиональных боев.

Самостоятельная работа

Массовые выступления боксеров.

Составление сценария спортивного мероприятия на материале бокса (день бокса, праздник бокса и т.д.).

6. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов

6.1. Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов

Лекция

Значение УИРС в учебном процессе. Организация научной работы студентов-боксеров. Изучение теоретических основ НИР. Изучение методов исследования. Требования теоретических основ НИР. Требования к выполнению учебно- и научно-исследовательских работ. Участие в работе СНО. Навыки изучения и анализа учебно- и научно-методической литературы.

Состояние и перспективы научно-исследовательской работы в боксе

Этапы и структура научно-исследовательской работы

1. Введение. 2. Литературный обзор. 3. Задачи, методы и организация исследования. 4. Результаты исследования. 5. Обсуждение полученных результатов. 6. Выводы и практические рекомендации. 7. Список использованной литературы. 8. Приложения.

Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практику. Интеграция научных и практических данных.

Практические занятия

Аннотация литературных источников. Составление плана научного исследования. Методики изучения физических качеств спортсмена, особенностей психики, реакции на нагрузку, характеристик соревновательной деятельности. Экспертная оценка в практике научных исследований. Математико-статистические методы. Составление опросников и планов интервью. Изучение соревновательного опыта спортсменов. Обобщение данных. Индивидуальные и индивидуально-групповые характеристики спортсмена. Особенности проведения тестирования в различных квалификационных и возрастных группах. Консультирование по результатам тестирования. Коррекция программ подготовки. Результаты тестирования как средство воздействия на спортсмена.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по различным вопросам спортивной подготовки. Просмотр, анализ и оценка любительских и профессиональных поединков. Написание рефератов по методам исследования. Опрос и интервьюирование спортсменов различного уровня квалификации. Составление индивидуальных и индивидуально-групповых характеристик спортсменов.

2 КУРС

1. Предпосылки рационального построения процесса обучения

1.1. Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах

Лекция

Возрастные и квалификационные группы в боксе. Юношеский, юниорский, взрослый бокс. Особенности правил соревнований для юношей, юниоров, взрослых боксеров. Возрастные и квалификационные группы в профессиональном боксе. Критерии разделения боксеров на квалификационные группы. Особенности соревновательной деятельности боксеров – представителей различных возрастных и квалификационных групп. Особенности соревновательной деятельности в профессиональном боксе. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе в зависимости от особенностей возрастной и квалификационной группы.

Практические занятия

Организация подготовки боксеров-юношей, юниоров, боксеров взрослой квалификационной группы. Особенности организации подготовки в профессиональном боксе. Характеристика правил соревнований для боксеров – представителей различных квалификационных и возрастных групп. Правила соревнований в профессиональном боксе.

Характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в любительском и профессиональном боксе.

Правила и объем медицинских обследований в различных квалификационных и возрастных группах. Лицензии в профессиональном боксе. Лицензия судьи, боксера, промоутера. Требования к получению лицензии.

Самостоятельная работа

Изучение литературы касательно критериев деления на возрастные и квалификационные группы, организации подготовки боксеров – любителей и профессионалов. Характеристика особенностей соревновательной деятельности по материалам анализа видеозаписей.

1.2. Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп

Лекция

Анатомо-физиологические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Психические особенности боксеров юношеской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Практические занятия

Анатомо-физиологические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Психические особенности боксеров юниорской возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Анатомо-физиологические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Психические особенности боксеров взрослой возрастной группы. Требования к тренировочным и соревновательным нагрузкам, вытекающие из характерных особенностей данного возраста.

Индивидуально-типические особенности подготовки, обусловленные характерными анатомо-физиологическими и психологическими параметрами.

Анатомо-физиологические и психические особенности спортсмена как условие индивидуализации процесса обучения и спортивного совершенствования.

Самостоятельная работа

Изучение литературы и подготовка к контрольным работам по темам: «Анатомо-морфологические, физиологические и психические особенности боксеров юношей, юниоров, боксеров высокой квалификации».

Учет индивидуальных особенностей при организации занятий, комплектовании групп, построении занятий, реализации принципа индивидуального подхода.

1.3. Материальные условия занятий боксом

Лекция

Характеристика крупнейших специализированных залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу. Инвентарь и

оборудование залов для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу.
Табель основного спортивного инвентаря.

Практические занятия

Техника безопасности при занятиях в залах бокса.

Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий.
Правила обращения со спортивным оборудованием.

Экипировка боксера применительно к тренировочным занятиям различной направленности и соревнованиям.

Права и обязанности руководителя спортивных баз по обеспечению техники безопасности.

Эксплуатация помещений, штаты, пропускная способность, арендные ставки, проектно-сметная документация, особенности ухода и эксплуатации.

Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации.

Самостоятельная работа

Ознакомление со спортивным инвентарем и различным оборудованием, поставляемым ведущими отечественными и иностранными производителями.

Ознакомление с оборудованием и порядком эксплуатации ведущих залов бокса региона.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в ведущих фитнес-центрах.

Ознакомление с оборудованием, порядком эксплуатации и организацией работы по боксу в профессиональных клубах бокса.

2. Теория и методика обучения

2.1. Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания

боксеров-новичков

Лекция

Цели и задачи обучения и воспитания боксеров-новичков. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение, тренировка и воспитание как единый педагогический процесс. Особенности подбора и распределение

средств общей и специальной физической подготовки боксера-новичка. Организация показа упражнений. Способы разучивания их (целостный и расчлененный). Формы организации занятий (групповая, индивидуальная, урочная и самостоятельная). Фронтальный и индивидуальный способы обучения. Методы обучения: словесный, наглядный, практический, взаимосвязь дидактических принципов.

Методика обучения технике прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов и защит от них. Методика обучения атакам и контратакам прямыми ударами на дальней дистанции и защитным действиям от них. Типичные ошибки при обучении и способы их устранения. Особенности учебно-спортивной и воспитательной работы в различных возрастных группах новичков.

Практические занятия

Принципы обучения. Цели, задачи, методы обучения боксеров-новичков. Характеристики типовых занятий по освоению техники и тактики бокса, развитию физических качеств, совершенствованию морально-волевых параметров спортсмена.

Объем и интенсивность нагрузок.

Подготовительные соревнования. Количество проводимых боев как характеристика соревновательной нагрузки.

Самостоятельная работа

Изучение вопросов касательно цели и задач воспитания средствами бокса.

Изучение вопросов методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы, касающейся вопросов методики и особенностей техники и тактики бокса (в т.ч. в иностранной литературе).

Просмотр и изучение видеофильмов по различным вопросам методики обучения технике и тактике бокса на начальных этапах подготовки.

2.2. Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка

Лекции

Этап начального разучивания. Создание и формирование установки. Ознакомление. Методические приемы разучивания. Предупреждение и устранение ошибок. Характерные ошибки. Основные причины ошибок. Специальные игровые упражнения в обучении юных боксеров.

Этап углубленного разучивания. Метод целостного упражнения. Аналитический метод демонстрации. Контроль и оценка эффективности обучения. Последовательность распределения средств подготовки боксера-новичка.

Этап закрепления и совершенствования навыков. Метод повторного упражнения. Метод вариативности действия. Перестройка техники двигательного действия. Контроль и оценка эффективности, автоматизированности навыка. Применение технических средств обучения: тренажеров, средств срочной информации. Контрольные оценки подготовленности боксера-новичка. Участие в состязаниях как продолжение учебного процесса. Задачи спортивной подготовки боксеров-юношей 12–13 и 14–15 лет.

Практические занятия

Характеристика этапа создания представления о двигательном действии и формирования установки на обучение. Словесные и наглядные методы. Формирование первоначального действия.

Ориентация на овладение основами техники и общим ритмом движений. Устранение лишних движений и излишних мышечных напряжений. Концентрация процесса формирования начального действия во времени.

Метод расчлененного упражнения как основной при освоении двигательного действия. Использование ориентиров, позволяющих формировать рациональную технику.

Самостоятельная работа

Этапы и фазы формирования двигательного навыка. Соблюдение дидактических принципов при обучении. Влияние физической подготовленности на скорость формирования двигательного навыка. Взаимосвязь метода слова и метода показа. Двигательный навык как

доведенное до автоматизма умение решать тот или иной вид двигательной задачи.

Изучение зарубежных литературных источников и кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих процесс формирования двигательного навыка на материале отдельных ударов, защит и их комбинаций.

Изучение опыта ведущих тренеров по обучению технике и тактике бокса. Просмотр занятий соответствующего содержания.

2.3. Особенности методики обучения технике и тактике бокса

Лекции

Особенности методики обучения технике бокса. Классификация ударов и защит как условие последовательного изучения техники бокса. Особенности методики обучения технике нападения и обороны. Приемы обороны и нападения как составляющая методики обучения технике бокса.

Методика обучения технике боя на различных дистанциях.

Методика обучения разведывательной, оборонительной, наступательной формам боя.

Методика обучения тактическим действиям. Подготовительные, разведывательные, обманные действия как содержание тактической подготовки. Методика обучения маневрированию (дистанционный, фронтальный, фланговый маневры).

Атака и контратака в боксе. Методика обучения.

Индивидуальное в технике и тактике бокса. Формирование индивидуальной манеры ведения боя. Методика развития тактического мышления.

Минимальный объем техники и тактики, позволяющий вести поединок с соперниками своего уровня подготовленности.

Практические занятия

Проведение занятий по ОФП и СФП боксеров-новичков. Проведение занятий, направленных на обучение основным положениям боксера, передвижениям, положениям кулака в момент различных ударов.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения:

- прямых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- прямых ударов правой в голову и туловище и защитам от них,
- боковых ударов левой в голову и туловище и защитам от них,
- ударов снизу в голову и туловище и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на обучение технике и тактике нанесения комбинаций различных ударов и защитам от них.

Проведение занятий, направленных на изучение тактических форм ведения боя.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы по вопросам методики обучения технике и тактике бокса.

Самостоятельное изучение литературы по вопросам содержания обучения технике и тактике бокса.

Просмотр учебно-методических фильмов по методике обучения технике и тактике бокса.

Просмотр занятий, направленных на изучение техники и тактики бокса в исполнении ведущих тренеров.

2.4. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах

Лекции

Организационно-методические особенности комплектования, обучения подготовленных групп и групп начальной подготовки в спортклубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Особенности воспитания у подростков и юношей физических качеств специальной направленности: координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Методы комплексного развития физических качеств. Формы организации и проведения массовых соревнований с подростками и юношами с применениями элементов

специальных ударных действий и защит. Формы и методы врачебного контроля групп.

Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного характера средствами бокса.

Лечебно-оздоровительный бокс.

Практические занятия

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Техника выполнения и дозировка.

Гимнастические упражнения для отдельных мышечных групп: рук, ног, туловища; темп выполнения в движении и на месте, индивидуально и с партнером, без предметов и с различными предметами. Упражнения для формирования осанки (правильной), расслабление, акробатические упражнения.

Дозирование нагрузок в зависимости от возраста и квалификации занимающихся.

Техника выполнения различных ударов и защит, тактические приемы.

Особо зрелищные элементы техники и тактики бокса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей комплектования групп в клубах, секциях бокса, фитнес-центрах. Коммерческие группы как одна из форм занятий боксом.

Изучение литературы по вопросам методики проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

Изучение кино- и фотоматериалов по вопросам особенностей бокса, применяемого в физкультурно-оздоровительных целях.

2.5. Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей

Лекции

Характеристики тренировочных нагрузок. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. Малые, большие, чрезмерные нагрузки. Их симптомы.

Интенсивность тренировочных нагрузок. Объем тренировочных

нагрузок. Соотношение объема и интенсивности нагрузок в подготовке.

Учет тренировочных нагрузок. Классификация средств тренировки по их интенсивности в баллах.

Методы регистрации объема и интенсивности нагрузки. Заключение по результатам их изучения.

Практические занятия

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия. Характер упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность работы, продолжительность и характер интервалов отдыха между отдельными упражнениями, число упражнений.

Упражнения общего, частичного и локального воздействия.

Зоны интенсивности.

Проведение занятий различной направленности и содержания применительно к задачам подготовки и особенностям контингента занимающихся.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, видеоматериалов, касающихся специфических особенностей применения тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей.

Написание конспектов тренировок различной направленности.

3. Организационные формы занятий боксом

3.1. Организация работы секции бокса

Лекции

Набор в секцию бокса. Организационные мероприятия по набору в секцию бокса. Организация медицинского контроля. Использование различных форм рекламы с целью вовлечения населения в регулярные занятия боксом. Использование Интернет-ресурсов. Набор в секцию бокса по Интернету.

Составление проспектов и планов работы секции бокса как условие эффективного набора групп занимающихся. Подготовка места занятий боксом.

Практические занятия

Организация работы секции бокса в школе, колледже, вузе, производственных коллективах. Организация показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Подготовка и проведение соревнований. Афиши, оформление мест соревнований, выпуск программ, информация о ходе соревнований. Поиск спонсоров соревнований. Представление спонсоров в ходе соревнований. Тотализатор, аукционы в ходе соревнований. Адресная реклама секции бокса. Торговля боксерской экипировкой и сопутствующими товарами с соответствующей атрибутикой. Культурно-развлекательные мероприятия в ходе соревнований. Выступление артистов. Статьи дохода в работе секции бокса. Индивидуальные и групповые занятия.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по организации занятий боксом в школах, колледжах, вузах, фитнес-центрах. Посещение любительских, профессиональных, коммерческих состязаний и ознакомление с вариантами использования возможностей этих мероприятий с целью набора в секции бокса и организации их работы.

Изучение проспектов и планов работы секции бокса.

3.2. Особенности работы секции бокса в вузах и колледжах

Лекция

Характеристика возможностей и вариантов организации работы секции бокса в вузах и колледжах. Характеристика особенностей контингента занимающихся. Мотивы и возможности занятий боксом. Занятия боксом в системе мероприятий рабочего дня занимающихся. Типовые планы. Уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Совместные тренировки. Спарринги. Соревнования. Связь занятий боксом с занятиями другими видами спорта. Бокс как средство профессионально-прикладной тренировки.

Практические занятия

Организация работы секции бокса в вузе. Организация работы секции бокса в колледже. Психолого-педагогическая, физиологическая и анатомическая характеристики контингента занимающихся. Варианты

постановки перед занимающимися задач спортивного совершенствования. Уровень притязаний.

Планирование и организация рабочего дня с учетом занятий в секции бокса.

Питание и отдых при занятиях в секции бокса.

Контроль и регистрация нагрузок.

Анализ дневниковых записей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение особенностей работы секций бокса в вузах и колледжах. Посещение совместных тренировок. Изучение литературы относительно вариантов планирования распорядка дня, питания, тренировок при различной занятости.

3.3. Бокс в системе фитнес-центров.

Клубы профессионального бокса

Лекция

Фитнес-центры как возможность занятий боксом для различных контингентов занимающихся. Формы занятий боксом в фитнес-центрах. Индивидуальные и групповые занятия. Женский бокс в системе фитнес-центров. Организация соревнований и показательных выступлений в фитнес-центрах. Открытые ринги и турниры с участием представителей различных фитнес-центров. Подготовка, организация турниров. Медицинское обеспечение занятий боксом. Профилактика травматизма. Ответственность спортсмена и тренера в случае получения травм. Юридическое обоснование степени ответственности.

Клубы профессионального бокса. Особенности контингента занимающихся и организация учебно-тренировочного процесса. Членские и спонсорские взносы как условие функционирования клуба. Особенности взаимоотношений спортсмена, тренера, организаторов поединка. Контракты в практике работы профессионального клуба.

Практические занятия

Особенности бокса в фитнес-центрах. Особенности занятий в мужских и женских группах. Особенности тренировочных и соревновательных нагрузок в мужских и женских группах. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера фитнес-центра. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра.

Особенности занятий в клубах профессионального бокса. Особенности занятий в мужских и женских группах. Высокая степень индивидуализации подготовки как отличительная черта занятий в клубах профессионального бокса. Особенности профессионального бокса. Характеристика соревновательной деятельности, особенности тренировочных и соревновательных нагрузок. Мужской и женский профессиональный бокс. Общечеловеческие и профессиональные компетенции тренера. Дресс-код как характеристика тренера фитнес-центра. Особенности экипировки в профессиональном боксе. Финансовые взаимоотношения спортсмена, тренера, организаторов матча. Ответственность спортсмена и тренера за состояние здоровья.

Самостоятельная работа

Изучение опыта и постановки работы секций бокса в фитнес-центре. Участие в наблюдении и экспертной оценке контрольных занятий. Консультации с руководителями фитнес-центров по вопросам организации секционных занятий.

Посещение тренировок в клубах профессионального бокса.

Беседы и консультации со спортсменом, тренером, организаторами работы клубов профессионального бокса.

3.4. Правила соревнований для боксеров-юношей

Лекции

Состязания, их виды. Подготовительные, отборочные, главные, контрольные и подводящие соревнования. Соревнования как унифицированное средство выявления возможностей человека в данном виде двигательной активности, как средство подготовки.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карта, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Оценка боя судьями вне ринга. Действия рефери, жесты и команды. Особенности правил юношеских соревнований. Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников. Подготовка к первым боям и их педагогическая оценка.

Практические занятия

Правила соревнований для боксеров-юношей. Основные требования к положению о соревнованиях для боксеров-юношей. Документация для проведения соревнований.

Составление положения о соревнованиях для боксеров-юношей. Составление документации для проведения соревнований. Жеребьевка и составление пар.

Судейство спаррингов в качестве судьи на ринге, бокового судьи, судьи-информатора и секундометриста.

Запрещенные приемы и действия. Спорные положения в судействе. Порядок обжалования судейских решений.

Правила соревнований как руководство к подготовке спортсменов. Трактовка правил соревнований.

Самостоятельная работа

Изучение литературы по вопросам судейства соревнований. Просмотр поединков и анализ судейства. Овладение навыками обязанностей главного судьи, рефери, секретаря, судьи-информатора, боковых судей и т.д.

Самостоятельное проведение жеребьевки, составление пар при различном числе участников в весовой категории. Составление графиков соревнований и работы боковых судей и рефери.

3.5. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу

Лекция

Организация в школах, колледжах, производственных коллективах бесед, лекций, показательных выступлений, встреч с выдающимися спортсменами. Организация пресс-конференций, интервью. Освещение организуемых событий в средствах массовой информации: печать, телевизионные программы, Интернет. Организация обмена мнениями.

Практические занятия

Подготовка и проведение соревнований: выпуск программ, афиш, оформление мест соревнований, оборудование стендов, информация о ходе соревнований.

Самостоятельная работа

Написать план проведения беседы, лекции и сценарий проведения показательных выступлений в школе, колледже.

4. Научно-исследовательская работа и УИРС

4.1. Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе

Лекция

Научные проблемы фундаментальных и прикладных исследований. Определение объектов исследования. Определение основных направлений в технике, методике обучения и тренировки боксеров. Значение общетеоретических дисциплин в проведении научных исследований в боксе. Кибернетика, системный подход, теория информации, теория функциональных систем, теория адаптации, использование математических методов и вычислительной техники как основа уточнения существующих и выявления новых закономерностей и методических положений, формирования оригинальных гипотез, появления перспективных подходов к становлению различных составляющих спортивного мастерства. Перспективы НИР в боксе. Внедрение результатов исследований в практику.

Практические занятия

Подходы к различным составляющим спортивного мастерства: технической, тактической, физической, психологической на основе сотрудничества с научными работниками. Новые подходы к построению. Различных структурных образований тренировочного процесса – занятий, микроциклов, периодов, этапов и т.д. Тенденции развития теории и методики спортивной подготовки, анализ ее наиболее сложных и противоречивых положений. Обобщение сведений и систематизация как условие эффективного управления процессом подготовки спортсменов.

Самостоятельная работа

Ознакомление с основными направлениями научных исследований в области бокса, планом НИР университета, кафедры. Ознакомление с тематикой курсовых и выпускных квалификационных работ, их результатами.

4.2. Планирование и организация исследований в боксе

Лекции

Планирование и организация исследований в боксе. Выбор темы исследования. Определение цели и задач. Подбор методов исследования. Планирование эксперимента. Организация исследований. Определение контингента испытуемых. Место, время и условия проведения исследований.

Практические занятия

Планирование и организация исследований в боксе. Разбор наиболее квалифицированных исследований по материалам самостоятельных научных работ студентов. Анализ тематики студенческих научно-практических конференций.

Самостоятельная работа

Определить проблему, сформулировать тему, составить план исследования, выбрать методики исследования, определить контингент испытуемых. Сформулировать гипотезу исследования в заданном направлении научного поиска.

4.3. Методы и методики исследований в боксе

Лекции

Характеристика методов исследований, наиболее часто используемых в теории и практике подготовки боксеров (педагогических, медико-биологических, инструментальных, психологических и др.). Применение аппаратуры специального назначения: датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура и метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов, средства срочной информации. Консультации и решения по материалам исследовательской работы. Стратегия принятия и реализации решений, ее обусловленность целями и задачами подготовки.

Практические занятия

Методы и методики исследований в боксе. Наблюдения, анкетирование, опрос и интервью, экспертная оценка, экспериментальные методы. Датчики, регистрационные приборы, измерительная аппаратура, метрологический контроль. Тренажерно-исследовательские стенды, средства срочной информации. Результаты научных исследований в теории и практике бокса.

Самостоятельная работа

Ознакомление, апробирование, освоение аппаратуры и методик, необходимых для проведения исследований по различным их направлениям.

3 КУРС

1. Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров

1.1. Основные средства и методы спортивной тренировки

Лекции

Основные средства тренировки. Соревновательные упражнения: в перчатках с партнером по разучиванию и совершенствованию отдельных технических приемов – ударов, защит, передвижений; в перчатках на снарядах (мешках, грушах, пунктболах), на лапах. Имитационные упражнения, бой с тенью. Общеподготовительные упражнения: общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта, спортигры, плавание.

Методы тренировки в боксе: круговой метод; интервальный метод; метод строго регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод (краткая характеристика каждого метода, его особенностей, преимуществ

и недостатков).

Практические занятия

Словесные методы. Наглядные методы. Методы практических упражнений: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. формирование двигательных умений и навыков, характерных для бокса; методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств. Связь и единство обеих подгрупп методов в решении задач спортивной тренировки.

Типовые задания по совершенствованию двигательных качеств и техники видов спорта.

Типовые задания, направленные на освоение спортивной техники.

Целостный и расчлененный метод.

Типовые задания, направленные на развитие двигательных качеств: непрерывный метод, интервальный метод, соревновательный метод.

Соревновательный метод в усложненных условиях. Соревновательный метод в облегченном варианте. Примеры соответствующего построения занятий.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников, кино-, фото- и видеоматериалов, иллюстрирующих подготовку боксеров с применением вышеуказанных методов.

Написание реферата по теме.

2. Виды подготовки боксеров-юношей и юниоров

2.1. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров

Лекции

Структура и совершенствование моральных и волевых качеств. Волевые качества в структуре подготовленности. Мотивация занятий боксом. Спортивно-техническое, спортивно-этическое воспитание в процессе занятий. Психические качества, характерные для боксеров.

Требования к психическим особенностям личности (направленность личности, темперамент, характер, способности).

Развитие специализированных восприятий: чувства дистанции, умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства времени. Развитие внимания боксера. Развитие мышления. Развитие быстроты реакции. Морально-волевая подготовка боксеров.

Практические занятия

Развитие специализированных психических качеств – чувства времени, дистанции, быстроты реакции, боевого мышления. Совершенствование способностей к устойчивости, распределению, переключению внимания.

Физические упражнения как практическая основа совершенствования моральных и волевых качеств. Регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок. Систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей. Использование соревновательного метода и создание в процессе тренировок конкурентной среды нужного качества.

Самостоятельная работа

Описание методов развития и воспитания специализированных восприятий.

Изучение примеров воспитания моральных и волевых качеств из практики подготовки спортсменов в своем и других видах спорта. Обзор конкретных примеров. Их обобщение и творческое использование.

Подготовка и написание примерных программ по совершенствованию моральных, волевых и специальных психических качеств боксера.

2.2. Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров

Лекции

Общая физическая подготовка. Вспомогательная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, вестибулярной устойчивости.

Методика развития скоростных способностей. Оценка скоростных способностей.

Структура силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Повышение способности к реализации силового потенциала. Оценка силовых способностей.

Структура выносливости. Общая выносливость. Специальная выносливость. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариабельность двигательных навыков и вегетативных функций. Методика развития выносливости. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости. Оценка гибкости.

Структура и оценка координационных способностей. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Общая физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров. Упражнения для развития быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, вестибулярной устойчивости.

Специальная физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров.

Использование специальных упражнений для развития быстроты, реакции, резкости, точности нанесения ударов и применения защит.

Использование специальных упражнений для развития выносливости.

Специальные упражнения для развития силы.

Специальные упражнения для развития гибкости и координационных способностей.

Самостоятельная работа

Изучение и анализ процесса становления спортивного мастерства у лучших представителей мирового бокса. Анализ дневников и программ

подготовки. Изучения кино-фото и видеоматериалов. Просмотр тренировок сборных команд города, страны. Тренировок иностранных боксеров.

Просмотр тренировок боксеров-профессионалов. Просмотр тренировок в фитнес-центрах.

2.3. Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров

Лекции

Структура технической подготовленности. Степень освоения приемов и действий; объем приемов и действий; результативность техники. Базовые и дополнительные движения. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность.

Методика технической подготовки. Общие основы управления движениями и технического совершенствования. Стадии и этапы технического совершенствования.

Методика совершенствования тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Активно-оборонительные действия. Наступательные действия и методика их совершенствования. Совершенствование ответных и встречных контратак, "вызовов" и перехватов. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя.

Практические занятия

Упражнения, направленные на совершенствование техники ведения боя на разных дистанциях. Особенности техники боксеров – представителей различных индивидуально-типовых манер ведения боя.

Упражнения, направленные на совершенствование техники атакующих и контратакующих действий.

Упражнения, направленные на совершенствование тактики ведения боя на разных дистанциях.

Тактика применения подготовительных, разведывательных и наступательных действий.

Индивидуальное технико-тактическое совершенствование.

Типовые положения во взаимодействии противников как основа построения процесса технико-тактического совершенствования.

Самостоятельная работа

Изучение комплексов упражнений, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства в сборных командах различного уровня. Просмотр тренировок в группах боксеров-юношей и юниоров, направленных на совершенствование технико-тактического мастерства.

Изучение кино-, фото- и видеоматериалов.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных аспектов технико-тактического мастерства.

2.4. Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров

Лекция

Направленность интегральной подготовки на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства: технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Формирование сторон подготовленности посредством узконаправленных методов и средств. Их интеграция в соревновательных упражнениях.

Практические занятия

Интегральная подготовка как обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех составляющих успешности соревновательной деятельности.

Соревновательные упражнения как основное средство интегральной подготовки.

Специально-подготовительные упражнения как средство интегральной подготовки и их максимальная приближенность по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления обеспечения всесторонней и полноценной интегральной подготовки.

Методические приемы повышения эффективности интегральной подготовки.

Самостоятельная работа

Место интегральной подготовки в многолетнем совершенствовании спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

3. Система спортивной тренировки юношей и juniоров

3.1. Цели, задачи и содержание тренировки

Лекции

Спортивная тренировка как важнейшая составляющая системы подготовки спортсмена и как специализированный педагогический процесс. Определение понятий.

Цели, задачи и характерные черты тренировки. Понятия "тренированность" и "подготовленность". Тренировка и система подготовки.

Содержание тренировки.

Построение тренировки. Структура отдельного тренировочного занятия. Основы периодизации тренировки. Тренировка как многолетний процесс.

Этап предварительной подготовки. Этап начальной специализации. Этап углубленного совершенствования. Этап спортивного долголетия. Факторы, дополняющие тренировку.

Практические занятия

Характеристика структуры тренировочного процесса: 1. Порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной подготовки (общей и специальной физической, технической, тактической, психологической); 2. Соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузок (объема и интенсивности работы, объема соревновательной нагрузки в общем объеме работы); 3. Последовательность и взаимосвязь различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов).

Три уровня структуры тренировочного процесса: 1 – микроструктура (структура отдельных тренировочных занятий и микроциклов); 2 –

мезоструктура (структура средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов); 3 – макроструктура (структура больших циклов тренировки, т.е. макроциклов).

Построение тренировки как рациональное планирование различных структурных образований тренировочного процесса, как оптимальное соотношение различных сторон подготовки, как соответствие между нагрузками, способными служить символами к структурным и функциональным образованиям в организме спортсмена, как условие для их реализации (оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление и специальное питание).

Цели и задачи различных структурных образований тренировочного процесса. Их примеры из практики подготовки сборных команд и отдельных спортсменов. Типовые варианты планирования различных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вариантов планирования и реализации различных структурных образований тренировочного процесса.

Изучение отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд различного уровня к соревнованиям.

Изучение опыта построения подготовки боксеров-профессионалов.

4. Педагогическое мастерство тренера

4.1. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера

Лекции

Тренер как педагог и воспитатель. Функции тренера. Воспитательная функция тренера. Тренер как руководитель подготовки спортсмена к соревнованиям. Коммуникативная функция тренера. Тренер как психолог. Организаторская функция тренера. Освоение многообразия функций тренера как основа успешной работы.

Типы тренеров. Приоритеты в работе тренера.

Творческая система "тренер-ученик". Взаимоотношение тренера с

коллективом. Личные качества тренера. Деятельность тренера. Педагогические способности и профессионально-педагогические навыки тренера.

Практические занятия

Профессионально-педагогические умения и навыки тренера. Владение методическими приемами обучения, тренировки и совершенствование техники и тактики, воспитание физических и психических качеств. Знание современных методов ведения научно-исследовательской работы. Знание методов восстановления после нагрузок различного характера. Владение методами отбора, моделирования и прогнозирования. Теоретическая и практическая эрудиция тренера.

Разбор психолого-педагогической характеристики деятельности тренера. Роль тренера как педагога и воспитателя. Задачи, решаемые тренером в повседневной работе. Способы управления коллективом. Педагогические способности тренера. Функции тренера. Личные качества тренера. Профессионально-педагогические умения и навыки тренера.

Самостоятельная работа

Ознакомление с литературными источниками о деятельности тренеров как в боксе, так и в других видах спорта.

Самостоятельная классификация способов решения типовых задач, возникающих в тренерской деятельности.

Составление отчетов по результатам самостоятельного изучения литературных источников.

4.2. Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий

Лекция

Совершенствование дистанционного маневра, маневрирование на защитной и ударной дальней дистанциях с помощью отходов (назад, в стороны) и защит сайдстепами (шагами в сторону, с поворотом вправо, влево) и отклонами (назад, влево, вправо) для сохранения дальней дистанции.

Совершенствование фронтального маневра – сочетание маневрирования

(движение вперед) с защитами (отходами, подставками, уклонами) для отражения активно-наступательного действия противника или сближения с ним.

Практические занятия

Совершенствование флангового маневра – "прижимание" к канатам и в углы ринга подвижного противника для ограничения свободы действий (шагами в сторону, в сочетании с угрозами ударов): атаки с дальней дистанции одиночными и двойными ударами; ответные и встречные контратаки с дальней дистанции.

Совершенствование перехода с дальней на среднюю дистанцию различными способами. Обманные действия, удары и защита на средней дистанции. Ближняя дистанция: маневрирование на дальней и средней дистанциях и вход в ближнюю дистанцию; обманными движениями; своей атакой (ответной, встречной, контратакой) при атаке противника; маневрирование и вход в ближнюю дистанцию в атакующей и контратакующей стойках; ведение боя в ближней дистанции одиночными и серийными ударами, защита на ближней дистанции. Выход из ближнего боя.

Самостоятельная работа

Посещение и самостоятельное изучение тренировок соответствующей направленности в исполнении ведущих тренеров.

Анализ и отчеты по итогам проделанной работы.

4.3. Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях

Лекции

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, и его зависимость от профессионализма обучающего. Опора на дидактические принципы как условие эффективного обучения. Принципы сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации.

Характеристика технико-тактических действий на разных дистанциях. Сверхдальняя дистанция боя. Дальняя дистанция. Бой на средней дистанции. Ближний бой.

Основные приемы ведения боя на разных дистанциях. Типовые положения во взаимодействии боксеров. Классификация технико-тактических действий как основа для построения процесса обучения и совершенствования боя на разных дистанциях.

Типовые задания по совершенствованию технико-тактического мастерства применительно к бою на разных дистанциях.

Обучение технико-тактическим действиям в бою на разных дистанциях.

Практические занятия

Обучение технико-тактическим действиям на разных дистанциях.

Наиболее часто применяемые приемы в бою на разных дистанциях. Приемы дальнедистанционного боя, приемы среднедистанционного боя, приемы боя на ближней дистанции.

Подготовительные и ударные действия. Маневр и защиты.

Место заданий по совершенствованию технико-тактических действий на разных дистанциях в различных структурных образованиях тренировочного процесса и в различные периоды подготовки.

Самостоятельная работа

Изучение научно-методической литературы по совершенствованию технико-тактических действий в бою на разных дистанциях.

Просмотр тренировочных занятий соответствующего содержания в исполнении ведущих тренеров региона, страны.

Посещение тренировок сборных команд различного уровня.

4.4. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей занятия

Практические занятия

Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий, направленных на совершенствование различных аспектов спортивного

мастерства боксеров. Занятия по совершенствованию технико-тактической подготовки, физической подготовки.

Проведение контрольных и подводящих тренировок.

Самостоятельная работа

Личное участие в тренировках различного содержания и направленности.

Составление конспектов тренировок различного содержания и направленности в целом и их отдельных частей: подготовительной, основной и заключительной по заданию преподавателя.

Самостоятельное изучение дневников и документации планирования тренировочного процесса.

4.5. Составление конспектов для проведения занятий

по ОФП и СФП

Практические занятия

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений для проведения занятий по ОФП и СФП.

Упражнения и методика проведения занятий круговым, интервальным, соревновательным и игровым методами тренировки.

Составление конспектов занятий по ОФП и СФП и планов-конспектов по специальной подготовке боксеров различной спортивной квалификации.

Составление конспектов занятий, направленных на совершенствование различных механизмов энергообеспечения, с нагрузками различной величины и направленности.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по проведению занятий по ОФП и СФП с нагрузкой различной величины и направленности в сборных командах различного уровня, в том числе и в других видах спорта.

Изучение дневников и документации планирования и реализации соответствующей работы при подготовке сборной команды России по боксу к первенствам Европы и мира среди юношей и юниоров.

Обобщение результатов самостоятельной работы.

Отчет.

4.6. Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками

Практические занятия

Типовые задачи спортивно-технической подготовки.

Типовые задачи тактической подготовки.

Типовые задачи физической подготовки.

Типовые задачи психологической подготовки.

Типовые задачи интегральной подготовки.

Задачи повышения и восстановления работоспособности спортсмена.

Варианты решения типовых задач в подготовке сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Варианты решения типовых задач как основа творческого подхода к построению подготовки и реализации ее программы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение решения задач подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов по материалам отчетов, дневников подготовки, литературных источников, научно-методических изданий.

Анализ способов и методов индивидуального решения типовых задач подготовки в различных ее условиях.

Авторская классификация типовых задач подготовки в различных ее разделах.

4.7. Секундирование в боксе

Лекции

Знание особенностей личности спортсмена и его соперника – необходимые условия секундирования. Подготовка к выходу на ринг, учет мотивации, поведения, психологических особенностей, состояния "спортивной формы" и т.д.

Анализ и оценка технико-тактических действий на ринге, внесение необходимых изменений в ход поединка. Действия секунданта во время боя и в

перерывах. Просмотр возможных соперников, настройка на следующие бои. Физиологические и психологические механизмы действий, приемов и средств секунданта.

Секундирование во время условных, вольных боев и спаррингов.

Практические занятия

Секундирование во время проведения вольных боев, спаррингов.

Самостоятельная работа

Отсекундировать на подготовительных соревнованиях 2–3 боя. Последовательно описать действия секунданта во время боя. Составить перечень советов для поединков с разными соперниками.

4.8. Судейство соревнований

Лекции

Судейство соревнований в различных возрастных и классификационных группах. Права и обязанности судей: главного судьи, заместителей главного судьи, рефери, боковых судей, коменданта соревнований, комиссара (для профессиональных боев), судьи-информатора, главного врача соревнований и т.д.

Работа секретариата соревнований.

Документация для проведения соревнований по боксу. Сроки и порядок сдачи документации соревнований в Федерацию вида спорта.

Практические занятия

Особенности судейства юношеских и юниорских соревнований. Методика определения победителей в поединках боксеров-любителей и профессионалов.

Судейство спаррингов боксеров-юношей и юниоров в качестве рефери, бокового судьи.

Совершенствование навыков главного судьи: распределение на судейство, анализ судейских записок для определения победителя.

Совершенствование навыков заполнения судейских записок, выполнение обязанностей судьи-хронометриста, судьи-информатора, секретаря.

Самостоятельная работа

Описание обязанностей членов судейской коллегии, главного судьи, зам. главного судьи, секретаря, рефери, боковых судей, судей-хронометристов, судьи-информатора. Судейство соревнований типа: «Открытый ринг».

4.9. Основы профилактики травм в боксе

Лекции

Внешние и внутренние причины возникновения травм у боксеров.

Характеристика травм у боксеров. Основные направления профилактики травматизма в боксе.

Способы, методы и средства оказания помощи при получении травм. Поведение тренеров, секундантов, судей.

Экипировка и соблюдение личной гигиены и правил занятий боксом как условие профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях.

Практические занятия

Типовые травмы в боксе и условия, приводящие к их получению.

Поведение и действия тренера-секунданта при получении травмы боксером.

Простейшие методы и средства оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Практическое овладение навыками и умениями оказания доврачебной помощи пострадавшему боксеру.

Самостоятельная работа

Описание действий рефери, секундантов, тренеров, врача при получении травм боксерами.

Описание приемов оказания доврачебной помощи.

5. Научно-исследовательская работа и УИСР

5.1. Экспериментально-исследовательская работа

Лекции

Планирование и проведение эксперимента. Постановка педагогического

эксперимента. Анализ экспериментальных данных: таблиц, графиков, схем и пр. Обсуждение результатов исследований. Выводы по результатам работы.

Разработка практических рекомендаций. Перспектива внедрения результатов исследования в практику. Составление отчетов научных исследований, написание рефератов и глав курсовой работы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение курсовых и выпускных квалификационных работ, магистерских и кандидатских диссертаций, научно-методической литературы.

Составить план проведения констатирующего и педагогического эксперимента.

Определить цели, задачи, методы и методики исследований, контингент испытуемых.

5.2. Совершенствование навыков и умений тестирования

Практические занятия

Приборы для измерения уровня развития физических качеств боксера: силы, быстроты, выносливости и т.д.

Психические особенности боксеров, методики для их определения.

Тактические способности и способы их классификации и оценки.

Личностное тестирование. Анкетирование и экспериментальные методы.

Оценка реакции организма спортсмена на нагрузку.

Методы математической статистики.

Самостоятельная работа

Описание методов исследования в соответствии с темой курсовой (выпускной квалификационной) работы. Обсуждение экспериментальных данных. Формирование выводов.

4 КУРС

1. Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования

1.1. Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований

Лекции

Современная система подготовки спортсмена как сложное многофакторное явление, включающее цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия, обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Общие и частные задачи спортивной тренировки, обеспечивающие при их грамотном и современном решении крепкое здоровье спортсмена, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоничное физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень развития специальных физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории методике бокса.

Общая и специальная тренированность. Подготовленность. Спортивная форма. Пик спортивной формы.

Спортивные соревнования. Соревновательная деятельность. Внетренировочные и внесоревновательные факторы результативности тренировки и соревнований.

Подготовительные соревнования. Контрольные соревнования. Подводящие соревнования. Отборочные и главные соревнования.

Практические занятия

Преобразовательная и познавательная стороны подготовки спортсмена.

Спортивное достижение.

Школа бокса. Характерные черты различных школ бокса: российской, американской, азиатской, кубинской, европейской.

Соревновательная борьба как фактор мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, дальнейшей стимуляции его адаптационных реакций, воспитания психической устойчивости к сложным условиям соревновательной деятельности.

Соревнование – как важнейшая форма подготовки спортсмена высокого класса на завершающих этапах многолетнего совершенствования.

Соответствие направленности и степени трудности соревнований задачам и особенностям построения многолетней подготовки.

Соответствие физических, технико-тактических и психических возможностей спортсмена требованиям соревнований. Обеспечение в соревнованиях атмосферы жесткой конкуренции как условие мобилизации функциональных резервов спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение дневников, отчетов, по результатам подготовки сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

Анализ опыта собственной подготовки.

Представление данных анализа в виде отчета. Определение степени соответствия плана подготовки современным стандартам.

1.2. Структура соревновательной деятельности.

Направления совершенствования системы спортивной подготовки

Лекция

Взаимосвязь и взаимообусловленность различных сторон подготовленности при их проявлении в условиях соревнований.

Структура соревновательной деятельности боксеров: 1) плотность ведения боя; 2) эффективность атакующих действий; 3) эффективность защитных действий; 4) сила ударов, дошедших до цели; 5) эффективность действий в условиях утомления.

Основные направления совершенствования системы спортивной тренировки: 1) резкий прирост объема тренировочной работы; 2) строгое соответствие системы тренировки спортсменов высокого класса современным требованиям данного вида спорта (увеличение объемов вспомогательной и особенно специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, использование общей подготовки преимущественно как средства активного отдыха); 3) постоянное увеличение соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов спортсмена,

стимуляции адаптационных процессов (увеличение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, числа соревнований и боев); 4) стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; 5) расширение спектра нетрадиционных средств подготовки; 6) ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; 7) совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом общих закономерностей подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Практические занятия

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-любителей различной квалификации.

Изучение характеристик соревновательной деятельности в боях боксеров-профессионалов.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров сборных команд различного уровня.

Изучение тренировочных программ подготовки боксеров-профессионалов.

Самостоятельная работа

Просмотр поединков боксеров-любителей и профессионалов различного уровня.

Просмотр видеозаписей тренировок различной направленности, зафиксированных в учебных фильмах.

2. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки

2.1. Адаптация в спортивной тренировке

Лекции

Срочная и долговременная адаптация. Стадии срочных адаптационных реакций. Стадии долговременных адаптационных реакций.

Приспособительные изменения и их направления: накопление структурных элементов органов и тканей; совершенствование координационной структуры движений; совершенствование регуляторных механизмов; психическое приспособление к особенностям деятельности.

Практические занятия

Адаптация в спортивной тренировке боксеров. Утомление и восстановление при мышечной деятельности. Характеристика нагрузок, применяющихся в тренировке боксеров. Компоненты нагрузок, определяющие направленность и величину воздействия.

Срочная и долговременная адаптация. Стадии адаптации. Направления приспособительных изменений. Функциональный резерв. Специфичность адаптации. Лабильность функциональных систем.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение научно-методической литературы по вопросу адаптации в спортивной тренировке.

Составление обзора по результатам изучения соответствующих источников.

2.2. Нагрузка в спортивной тренировке

Лекция

Классификация нагрузок по характеру (тренировочная и соревновательная; специфическая и неспецифическая); по величине (малая, средняя, значительная, большая); по направленности (скоростная, силовая, координационная, на выносливость, на развитие гибкости) и особенностям энергообеспечения (алактатная, лактатная анаэробная, аэробная и т.д.); по координационной сложности; по психической напряженности.

Классификация нагрузок по их принадлежности к отдельным упражнениям или их комплексам, тренировочным занятиям, дням, суммарным нагрузкам микро- и мезоциклов, периодам и этапам тренировки, макроциклом, тренировочному году.

Внешняя и внутренняя стороны нагрузки.

Компоненты тренировочной нагрузки, определяющие направленность и величину воздействия.

Практические занятия

Явное и скрытое утомление. Фазы восстановления. Внутренняя и внешняя сторона нагрузки. Специфические и неспецифические нагрузки. Характер упражнений. Интенсивность работы. Продолжительность упражнений. Продолжительность и характер интервалов отдыха. Длительность работы.

Проведение тренировок различной направленности и величины нагрузки.

Самостоятельная работа

Характеристика тренировочных упражнений по зонам интенсивности.

Составление конспектов занятий. Изучение дневников и опыта работы сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

3. Техническая подготовка

3.1. Структура технической подготовленности

Лекция

Объем приемов и действий боксера высокого класса. Повторяющиеся и ситуативные действия в структуре технической подготовленности боксера высокого класса. Показатели активности, разнообразия и результативности техники бокса высших достижений.

Базовые и дополнительные движения.

Оценка эффективности техники боксеров высокой квалификации.

Оценка показателей стабильности и экономичности техники в боксе высших достижений.

Практические занятия

Экспертная оценка объема приемов и действий боксера высокого класса. Оценка скоростных и силовых параметров в ударной технике боксеров высокого класса. Экспертная оценка степени помехоустойчивости техники боксеров высокого класса. Типовые задания по совершенствованию различных параметров техники ударных и защитных действий в подготовке боксеров высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение различных вариантов совершенствования компонентов технической подготовленности в групповых и индивидуальных тренировках боксеров различного уровня. Изучение научно-методической литературы отечественных и зарубежных авторов.

3.2. Методика технической подготовки

Лекция

Процесс технической подготовки как становление умений и навыков, обеспечивающих эффективное использование функционального потенциала.

Формирование умения выполнять двигательные действия на основе определенных знаний о их технике, наличии соответствующих двигательных предпосылок и в результате попыток сознательно построить заданную систему движений.

Поиск оптимального варианта движения при ведущей роли сознания.

Многократное повторение двигательных действий как основа автоматизации элементов их координационной структуры. Навык как такая степень овладения техникой, когда управление движением происходит автоматизировано, а действие отличается высокой надежностью.

Важнейшие черты двигательных навыков.

Использование основной и дополнительной информации.

Примеры совершенствования техники в исполнении ведущих представителей любительского и профессионального бокса.

Практические занятия

Причины ошибок и их проявления при освоении и совершенствовании техники бокса: недостаточный уровень развития физических качеств; отсутствие достаточного запаса двигательных умений и навыков; неправильного обучения, несоблюдения его принципов, обучения ошибочной технике, неудовлетворительный самоконтроль за выполнением движения.

Конкретные проявления ошибок при изменении и совершенствовании техники бокса: неправильное положение туловища, головы, рук, ног в

различных фазах движений; скованность, излишняя напряженность при выполнении движений; неправильная последовательность элементов движения, включения мышечных групп; нанесение ударов запрещенным местом или в те места, которые неизбежно ведут к травме (подсечки в неразрешенный уровень и др.); преждевременное или запаздывающее выполнение удара или защиты; выполнение ударов и защит с большей, чем необходимо, амплитудой; отсутствие страховки при нанесении ударов, подсечках, защитах.

Совершенствование техники подготовительных, наступательных и оборонительных действий.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение техники бокса в исполнении представителей различных школ бокса (по материалам видеозаписей), любителей и профессионалов.

Индивидуальные варианты техники действий боксера. Написание плана-конспекта занятия по совершенствованию индивидуального варианта техники нападения или обороны.

4. Тактическая подготовка

4.1. Структура тактической подготовленности

Лекции

Тактическая подготовленность как умение построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, индивидуальных особенностей, возможностей соперника, создавшихся условий.

Основные стратегические задачи как фактор, определяющий тактику. Алгоритмичная тактика, вероятностная тактика, эвристическая тактика.

Индивидуальные варианты тактики как выражение общих ее положений.

Практические занятия

Тенденции развития бокса как основание к тактической подготовке. Индивидуальные варианты тактики боксера. Характеристика возможных тактических действий соперника. Особенности типовых ситуаций боя. Учет

правил соревнований при формировании перспективных планов тактической подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение материалов, затрагивающих вопросы тактики в боксе и в других видах ударных единоборств.

Изучение видеоматериалов поединков боксеров, иллюстрирующих особенности структуры их тактической подготовленности.

4.2. Совершенствование тактической подготовленности

Лекции

Тактика и тактическая подготовка в боксе. Тактика и стратегия в боксе.

Тактическая подготовка в боксе. Планирования боя.

Наиболее часто встречающиеся типы противников.

Тактические приемы в боксе.

Подготовительные, наступательные и оборонительные действия.

Совершенствование тактических возможностей боксера. Методические приемы в совершенствовании тактической подготовки. Тренировка без противника. Тренировка с условным противником. Тренировка с партнером. Тренировка с противником. Соревновательные поединки.

Практические занятия

Особенности сбора информации о противнике: изучение техники и тактики, психических и физических возможностей.

Разработка индивидуальных моделей тактических действий: осознание собственной технико-тактической подготовленности, достоинств и недостатков подготовки; Понимание взаимосвязи между подготовительными и исполнительными действиями. Осознание необходимости выдержки и разумного риска. Варианты поведения в различные моменты поединка. Умение проводить разминку и регулировать психическое состояние. Способность противостоять различным по силе и стилю соперникам.

Понимание психологической и тактической специфики соревновательной борьбы. Знание возможностей и реальности достижения поставленной цели. Оперативная коррекция модели тактической борьбы.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературных источников по теме.

Изучение учебных фильмов.

Составление модели технико-тактической подготовленности спортсмена.

5. Физическая подготовка

5.1. Скоростные и силовые способности

Лекция

Условия, определяющие уровень проявления скоростных возможностей: степень подвижности нервных процессов и качество нервно-мышечной координации, особенности мышечной ткани: соотношение типов мышечных волокон (быстрых и медленных), их эластичность, растяжимость. Связь скоростных возможностей с уровнем развития силы, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к быстрой мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, уровнем развития волевых качеств, психологическим настроем спортсмена на проявление максимальной скорости.

Средства: повышения уровня скоростных возможностей: упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений или их серий, комбинаций, скорости переключения от одних действий к другим: общеподготовительного и специально-подготовительного характера.

Методы совершенствования скоростных возможностей: соревновательный, игровой, метод строго регламентированного упражнения.

Оценка скоростных возможностей.

Особенности проявления силы в боксе. Динамический характер проявления силы. Взрывная сила (акцентированный удар). Преодоление сопротивления противника (толчки, захваты, элементы борьбы).

Вариативность функциональных состояний, требующих проявления силы. Связь уровня силы с эффективностью энергообеспечения, уровнем скоростных способностей и гибкости. Специфичность проявления силы.

Практические занятия

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование элементарных и комплексных форм быстроты, дифференцированного и интегрального ее совершенствования.

Практическое освоение средств и методов освоения скоростных способностей.

Практическое освоение методов, направленных на совершенствование различных компонентов силовых способностей боксера. Практическое освоение методов оценки силовых способностей.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта работы ведущих тренеров и спортсменов по совершенствованию компонентов скоростной и силовой подготовки в ее общем и специфическом варианте, посредством анализа литературных источников, просмотра видеоматериалов, бесед со спортсменами, тренерами, научными работниками.

5.2. Выносливость, гибкость, координационные способности

Лекция

Структура выносливости в боксе. Мощность и емкость процессов энергообразования. Экономичность работы и эффективность использования функционального потенциала. Специфичность приспособительных реакций и функциональных проявлений. Устойчивость и вариативность двигательных навыков и вегетативных функций. Развитие специальной выносливости в боксе. Повышение возможностей систем энергообеспечения. Повышение экономичности работы и эффективности использования функционального

потенциала. Совершенствование устойчивости и вариабельности двигательных и вегетативных функций. Оценка выносливости.

Структура и оценка гибкости. Методика развития гибкости в боксе. Структура и оценка координационных способностей в боксе. Методика развития координационных способностей.

Практические занятия

Методика применения и подбора упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений для развития специальной выносливости. Место упражнений на выносливость в занятии, микро- и макроцикле. Особенности тренировок, направленных на совершенствование различных компонентов выносливости.

Методика применения и подбора упражнений для развития гибкости и координационных способностей. Средства и методы развития гибкости и координационных способностей у боксеров.

Самостоятельная работа

Самостоятельное посещение занятий по совершенствованию компонентов выносливости, гибкости и координационных способностей в различных структурных образованиях тренировочного процесса.

Изучение теоретических материалов и практического опыта работы спортсменов и тренеров по данному разделу подготовки.

6. Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов

6.1. Структура и совершенствование моральных и волевых качеств

Лекции

Мораль, нравственность и этика. Любовь к Родине, чувство долга, патриотизм как основа проявления волевых качеств.

Волевые качества боксера: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Структура волевого действия. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы.

Практика вида спорта как основа волевой подготовки.

Методы воспитания моральных и волевых качеств: убеждение, принуждение, метод постепенного повышения трудностей, соревновательный.

Практические занятия

Практическое освоение методов моральной и волевой подготовки. Подготовительный, исполнительный и оценочный этапы волевого действия.

Введение дополнительных трудностей в тренировку. Самовоспитание и самопознание. Симптомы уровня предстартового возбуждения. Мотивация поведения.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта морально-волевой подготовки сильнейших боксеров и руководства этим процессом со стороны тренера.

Изучение дневников спортсменов, отчетов по результатам подготовки и участия в соревнованиях сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов.

6.2. Структура и совершенствование психических возможностей

Лекции

Специфика требований бокса к психике спортсмена. Совершенствование реагирования, наблюдения и внимания. Совершенствование психической регуляции мышечной деятельности. Совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей. Управление предстартовым состоянием. Формирование устойчивого интереса к спортивному совершенствованию.

Практические занятия

Способы и средства оценки психических возможностей спортсмена. Экспериментальные и бланковые методы. Формирование банка данных оценки психических возможностей боксера. Освоение методов психорегуляции: рационализация, групповые беседы, ментальная и аутогенная тренировка, направленное сообщение информации, консультирование, психологическое образование.

Самостоятельная работа

Изучение литературных источников по направлениям изучения особенностей психики спортсмена. Психодиагностические методы: изучение быстроты и точности двигательных реакций, изучение личностных особенностей, социальная характеристика личности спортсмена.

1.7. Интегральная подготовка

2.7.1. Преимущественные направления интегральной подготовки

Практические занятия

Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий. Совершенствование способностей к предельной мобилизации функциональных возможностей. Совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы повышения интенсивности интегральной подготовки: облегчение условий поединка; усложнение условий поединка (ограничение размеров ринга, неудобный или наиболее сильный соперник); интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, веса снарядов и экипировки.

Место интегральной подготовки в процессе многолетнего совершенствования спортсмена, в структуре годичной тренировки и отдельных микроциклов.

Самостоятельная работа

Изучение литературы, кино-, фотоматериалов, самостоятельное посещение тренировок команд различного уровня с задачей получения информации относительно конкретных вариантов интегральной подготовки.

8. Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих

8.1. Методика построения занятий

Лекции

Условия, определяющие структуру занятия квалифицированных спортсменов. Особенности величин нагрузки, ее направленности, задач

подготовки. Особенности занятий вне и во время учебно-тренировочных сборов.

Вводно-подготовительная часть занятия квалифицированных спортсменов. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия.

Основные занятия, дополнительные занятия.

Занятия избирательной направленности. Занятия комплексной направленности (с последовательным и параллельным решением задач). Сочетание занятий избирательной и комплексной направленности.

Нагрузка в занятии: большая нагрузка, значительная нагрузка, средняя нагрузка, малая нагрузка.

Практические занятия

Вводно-подготовительная часть занятия. Формирование предстартового состояния. Общая и специальная часть разминки. Продолжительность разминки. Основные направления индивидуализации разминки.

Основная часть занятия. Отличительные особенности занятия со спортсменами высокой квалификации. Величины объема, интенсивности нагрузки. Индивидуализация объема, интенсивности и содержания основной части занятия.

Заключительная часть занятия.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вводно-подготовительной, основной и заключительной частей занятия в тренировках спортсменов высокой квалификации (групповых и индивидуальных).

Составление отчетов по результатам наблюдений.

8.2. Методика построения микроциклов

Методика построения мезоциклов

Лекции

Определение микроцикла. Продолжительность микроцикла. Типы микроциклов: втягивающие, подводящие, соревновательные, восстановительные. Общие основы чередования занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Воздействие на организм спортсменов

занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Сочетание в микроцикле занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Структура тренировочных микроциклов в зависимости от числа занятий в течение дня.

Типы тренировочных мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные. Сочетание микроциклов в мезоцикле.

Практические занятия

Суммарная нагрузка втягивающего микроцикла. Втягивающий микроцикл как начало мезоцикла.

Ударный микроцикл как составляющая подготовительного и соревновательного периода.

Подводящий микроцикл как модель предстоящих соревнований, как средство полноценного восстановления и психологической настройки.

Восстановительный микроцикл как условие обеспечения оптимального восстановления организма спортсмена.

Соревновательный микроцикл и его соответствие программе соревнований.

Сочетание и суммарная нагрузка недельных микроциклов в базовых мезоциклах на различных этапах многолетней подготовки. Сочетание суммарной нагрузки недельных микроциклов в мезоциклах различного типа применительно к спортсменам высокой квалификации.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9. Методика построения тренировочного процесса в макроциклах

9.1. Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки

в отдельном макроцикле

Лекции

Виды и общая структура макроцикла. Построение годичной тренировки на основе одного, двух, трех макроциклов. Периоды макроцикла: подготовительный, соревновательный, переходный. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле. Общеподготовительный и специально-подготовительный этапы подготовительного периода.

Практические занятия

Характеристика подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Характеристика общеподготовительного и специально-подготовительного этапа при одно-, двух-, трехцикловом построении тренировки.

Характеристика соревновательного и переходного периодов. Основные требования к их построению.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

9.2. Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла

Лекции

Высокие показатели суммарного объема работы как фактор, обеспечивающий спортивные достижения современного уровня. Величины суммарного объема работы в подготовке сборных команд и отдельных спортсменов. Индивидуализация объемов работы.

Практические занятия

Соотношение работы различной преимущественной направленности в течение года как условие высокого спортивного результата.

Парциальный объем работы различной направленности в подготовке спортсменов в различные ее периоды и этапы.

Индивидуализация основных параметров работы в теории и практике подготовки спортсменов. Ее связь с характеристиками индивидуальности.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10. Структура многолетней подготовки

10.1. Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие

Лекции

Факторы, определяющие продолжительность и структуру многолетней подготовки: структура соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов, обеспечивающая высокие спортивные результаты; закономерности становления различных сторон спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах; индивидуальные и половые особенности спортсменов, темпы их биологического созревания и связанные с ними темпы роста спортивного мастерства; возраст начала занятий и специальной тренировки; содержание тренировочного процесса – состав средств и методов, динамика нагрузок, построение различных структурных образований, дополнительные факторы (специальное питание, тренажеры, восстановительные и стимулирующие работоспособность средства).

Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки. Этап специализированной базовой подготовки. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения достижений.

Практические занятия

Факторы, определяющие структуру многолетней подготовки. Факторы, определяющие продолжительность многолетней подготовки.

Время, необходимое для достижения высших спортивных результатов. Возрастные зоны, в которых эти результаты демонстрируются.

Индивидуальные возможности. Тенденции развития вида спорта, изменение правил соревнований, возрастного ценза как условия построения многолетней подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение планов подготовки сборных команд и отдельных спортсменов к соревнованиям различного масштаба. Изучение официальных отчетов по итогам подготовки и участия сборных команд в крупнейших международных соревнованиях.

Отчет по результатам проведенной работы.

10.2. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки

Лекции

Этап начальной подготовки. Задачи и характеристика этапа начальной подготовки.

Этап предварительной базовой подготовки. Задачи и характеристика.

Этап специализированной базовой подготовки. Его характеристика.

Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Его характеристика.

Этап сохранения достижений. Его особенности.

Практические занятия

Продолжительность и частота занятий на этапе начальной подготовки. Годовой объем работы. Длительность этапа. Предпочтительные варианты двигательной активности.

Объем специальных упражнений как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Выполнение разрядных нормативов.

Тренировочные нагрузки на этапе специализированной базовой подготовки. Специализированность подготовки. Максимальное использование тренировочных средств, активизирующих адаптационные процессы. Максимальные величины объема и интенсивности тренировочной работы, специальной психологической, тактической и интегральной подготовки как

характеристика этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Индивидуализация подготовки спортсмена как важнейшая характеристика этапа сохранения достижений.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы на различных этапах многолетней подготовки в системе отечественного спорта.

10.3. Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера

Лекции

Основные направления интенсификации тренировочного процесса на всем пути спортивного совершенствования: увеличение суммарного объема тренировочной работы в течение года или макроцикла; увеличение общего числа тренировочных занятий в микроциклах; увеличение в микроциклах тренировочных занятий с большими нагрузками; увеличение количества занятий избирательной направленности, вызывающих высокую мобилизацию функциональных возможностей организма; использование жестких тренировочных режимов как средство прироста специальной выносливости, увеличение соревновательной практики на завершающих этапах спортивного совершенствования; увеличение числа основных соревнований, характеризующихся жесткой конкуренцией; введение средств, стимулирующих работоспособность и ускоряющих процесс восстановления; увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях максимально приближенных к соревнованиям; планомерное увеличение психической напряженности тренировочного процесса, создание микроклимата соревнования.

Практические занятия

Характеристика значений суммарного объема тренировочной работы.

Индивидуализация подготовки на этапе реализации максимальных возможностей.

Характеристика количественных значений числа тренировочных занятий в микроциклах.

Характеристика тренировочных занятий с большими нагрузками.

Современные технологии подготовки боксера высокого класса.

Создание микроклимата соревнований.

Характеристика средств, стимулирующих и восстанавливающих работоспособность.

Самостоятельная работа

Изучение опыта работы по интенсификации тренировочного процесса и инновациям в подготовке на примере сборных команд различного уровня и отдельных спортсменов. Доклады по итогам работы.

10.4. Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке

Лекции

Общая и вспомогательная подготовка как основное средство этапа начальной подготовки. Увеличение объема вспомогательной подготовки и специальной как характеристика этапа предварительной базовой подготовки. Увеличение доли специальной и уменьшение доли общей подготовки как характеристика этапа специализированной базовой подготовки. Специальная подготовка как основное содержание этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей. Высокая доля специальной подготовки как характеристика этапа сохранения достижений. Индивидуализация различных параметров подготовки.

Практические занятия

Длительность этапов подготовки. Характеристика процесса индивидуализации спортивного совершенствования на различных этапах подготовки. Типовое и индивидуальное в работе со спортсменом на различных этапах подготовки.

Типовое и индивидуальное в технике, тактике, физической, психологической и интегральной подготовке на различных этапах подготовки.

Характеристика конкурентной среды в подготовке отдельных спортсменов и различных команд.

Использование средств стимуляции и восстановления работоспособности. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности спортсмена.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение литературы, относящейся к многолетней подготовке спортсмена в ударных единоборствах. Беседы и интервью с тренерами и спортсменами. Отчет по результатам проделанной работы.

11. Управление и контроль в спортивной тренировке

11.1. Основы управления и контроля

Лекции

Этапное состояние спортсмена. Текущее, оперативное. Изменяющиеся возможности спортсмена и его состояния под влиянием тренировочных воздействий как основа управления процессом спортивной тренировки.

Направленность тренировочного процесса на формирование структуры соревновательной деятельности, обеспечивающей ее эффективность. Количественное выражение структуры тренированности и соревновательной деятельности как определяющая эффективности управления спортивной тренировкой.

Модель тренированности и соревновательной деятельности.

Практические занятия

Этапный, текущий, оперативный контроль как фактор управления подготовкой спортсмена. Содержание и частота обследований. Принятие и реализация решений на основе различных видов контроля.

Самостоятельная работа

Изучение теоретических сведений и опыта практической работы специалистов различного профиля (медико-биологический, психологический, педагогический) как условия эффективной подготовки сборных команд и отдельных спортсменов.

11.2. Моделирование в спортивной тренировке

Лекции

Группы моделей, применяемых в спортивной подготовке. Количественная и описательная модели. Показатели активности, эффективности соревновательной деятельности как модельные характеристики спортсменов определенного уровня достижений.

Подходы к разработке количественных показателей соревновательной деятельности.

Практические занятия

Модели, характеризующие структуру соревновательной деятельности.

Морфо-функциональные модели.

Модели, характеризующие основные стороны подготовленности спортсмена.

Модели продолжительности и динамики становления необходимого уровня спортивного мастерства.

Модели структурных образований тренировочного процесса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение вопросов, касающихся роли моделирования в подготовке отдельных спортсменов и сборных команд в целом. Варианты принятия решений по результатам сравнения должных и фактических показателей возможностей спортсмена.

Диагностика и тактика принятия решений в подготовке спортсменов высокой квалификации.

12. Научно-исследовательская работа и УИРС

12.1. Научные исследования в боксе высших достижений

Лекции

Проблематика научных исследований в любительском и профессиональном боксе. Проблемы технической, тактической, физической, психологической и интегральной подготовки. Проблемы, связанные с построением и реализацией планов подготовки.

Правила соревнований и их судейства как научная проблема.

Изучение тенденций развития современного бокса и участие в их создании. Средства, методы и методики проведения научных исследований. Связь теории и практики.

Практические занятия

Консультирование по вопросам планирования и реализации планов подготовки.

Работа комплексных научных групп и отдельных специалистов в сборных командах или индивидуально с конкретным спортсменом.

Тестирование и оценка физических и психических возможностей спортсмена как составляющая научных исследований в области теории и методики бокса.

Самостоятельная работа

Самостоятельное изучение опыта и результатов научной работы в области теории и методики бокса.

12.2. Структура ВКР, ее оформление

Лекции

Основные требования к выполнению ВКР. Объем работы. Структура ВКР. Введение. Литературный обзор. Цель, задачи, методы исследования, его организация. Результаты исследования и их обсуждение. Выводы и практические рекомендации. Требования к оформлению списка литературы. Приложение.

Практические занятия

Актуальность работы. Цель работы. Гипотеза исследования. Теоретическая и практическая значимость. Методологическая основа. Положения, выносимые на защиту. Построение литературного обзора. Интерпретация результатов исследования. Примеры постановки задач исследования и их решение.

Самостоятельная работа

Изучение выпускных квалификационных работ выпускников кафедры ТиМ бокса и бокса.

13. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки

13.1. Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование.

Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура

Лекции

Гигиенические требования к местам проведения тренировок и соревнований. Спортивный инвентарь. Его параметры и требования к его состоянию и устройству. Оборудование зала. Снаряды, тренажеры. Диагностическая аппаратура. Кик-тест. Диагностика психических функций боксера.

Практические занятия

Залы для проведения специальных тренировок и тренировок по ОФП. Залы для проведения соревнований. Оборудование зала. Ведущие фирмы в экипировке и обеспечении тренировочного процесса. Место тренажеров в современном тренировочном процессе.

Самостоятельная работа

Ознакомление с оборудованием зала для занятий боксом в ведущих клубах города. Ознакомление с основными местами проведения соревнований по боксу.

13.2. Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов

Лекции

Методические приемы, отражающие методику рационального построения спортивной тренировки, как основание системы восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий.

Практические занятия

Нагрузка и восстановление как взаимосвязанные стороны тренировочного процесса. Приемы обеспечения рационального сочетания тренировочных нагрузок и пауз отдыха: вариации пауз отдыха между отдельными упражнениями, между отдельными тренировочными занятиями, между микроциклами, мезоциклами, соревнованиями; волнообразность нагрузок в рамках различных циклов тренировки; сочетание упражнений, активного и пассивного отдыха, занятий, проводимых в разных условиях (среднегорье, жаркая, холодная погода); переключение с одного вида упражнений на другие, рациональный режим дня.

Использование психологических средств с целью создания благоприятного эмоционального фона для тренировок и соревнований.

Самостоятельная работа

Ознакомление с практикой использования средств восстановления сборных команд и отдельных спортсменов. Отчет по результатам проделанной работы.

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

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

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

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ (1 КУРС)

1. Роль и место бокса в отечественной системе физического воспитания.
2. Стилиевые особенности и формирование индивидуально-типовой манеры ведения боя у боксеров высокой квалификации.
3. Характер и система проведения соревнований.
4. Общие основы техники бокса и технической подготовки боксера.
5. Методика научно-исследовательской работы студентов (УИРС и НИРС).

- 6.Права и обязанности участника соревнований.
- 7.Общие основы тактики и тактической подготовки боксера.
- 8.Особенности ведения боя на дальней дистанции.
- 9.Состав судейской комиссии.
- 10.Общие основы подготовки боксера.
- 11.Воспитательное воздействие бокса на формирование личности спортсмена.
- 12.Главный судья, его права и обязанности.
- 13.Основные средства и методы тренировки боксера.
- 14.Общие основы психической подготовки боксера.
- 15.Права и обязанности бокового судьи.
- 16.Особенности проведения предсоревновательной разминки с учетом состояния «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии» боксера.
- 17.Назначение боксерских снарядов, тренажеров и оборудования.
- 18.Права и обязанности рефери.
- 19.Левша в боксе, общая характеристика.
- 20.Особенности ведения боя на средней дистанции.
- 21.Команды и жесты рефери.
- 22.Управление развитием бокса в России. Общая характеристика Федерации бокса России, ее задачи, структура и организация работы.
- 23.Методические приемы и средства снятия у боксера послесоревновательного возбуждения после окончания боя.
- 24.Правила заполнения судейской записки.
- 25.Особенности ведения боя на ближней дистанции.
- 26.Правила соревнований по боксу, их эволюция и влияние на технику и тактику бокса.
- 27.Международные связи Федерации бокса России. АИБА, ЕАБА, их структуры и задачи.
- 28.Порядок взвешивания и жеребьевки участников.

29. Ведущие психические качества и свойства боксера и методы их воспитания.
30. Совершенствование индивидуальной манеры ведения боя боксера.
31. Возрастное и разрядное деление участников соревнований.
32. Боевая стойка и ее назначение. Факторы, определяющие боевую стойку. Разновидности боевой стойки.
33. Психическая подготовка к тренировке и состязаниям. Настройка на бой.
34. Весовые категории в различных возрастных группах.
35. Передвижения боксера. Основные требования, предъявляемые к передвижениям. Виды передвижений.
36. Тренировочный урок и его структура.
37. История развития призового и профессионального бокса в Англии и США.
38. Общие основы силы боксера. Виды силовых проявлений в боксе.
39. История развития кулачных боев в России.
40. Общие основы быстроты боксера.
41. Общие основы выносливости боксера.
42. История развития бокса в России.
43. Общие основы понятия тренированности и спортивной формы боксера, ее критерии.
44. Общие основы координационных способностей (ловкости) боксера.
45. Положение о соревнованиях.
46. Саморегуляция психических состояний. Умение настраиваться на бой, умение перестраиваться в зависимости от обстановки.
47. Общие основы скоростно-силовой физической подготовки боксера.
48. Классификация защит боксера, выполненных с помощью рук.
49. Медицинские противопоказания к занятиям боксом.
50. Общие основы понятия гибкости боксера.
51. Тактика ведения боя: планирование, разведка, реализация.

52.Общая характеристика и содержание группового занятия по овладению и совершенствованию технико-тактического мастерства боксера.

53.Общая характеристика и содержание учебно-тренировочного индивидуализированного занятия по совершенствованию техники и тактики боксера.

54.Техника боевых действий на дальней дистанции.

55.Тактика ведения боя против боксера–силовика.

56.Техника боевых действий на средней дистанции.

57.Техника боевых действий на ближней дистанции.

58.Методы и варианты регулирования массы тела и ее влияние на состояние боксера.

59.Классификация, систематика, терминология бокса.

60.Основы профилактики травматизма в боксе (педагогические, медицинские и др. аспекты).

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 2 КУРС

1.Цели и задачи, стоящие перед тренером при обучении боксера–новичка.

2.Тактика ведения оборонительного боя.

3.Особенности правил соревнований у юношей.

4.Документация секции бокса.

5.Тактика ведения наступательного боя.

6.Значение корректирующих упражнений при работе с боксерами–юношами.

7.Методика проведения занятий по общефизической подготовке.

8.Основы обучения тактическим действиям боксера–новичка.

9.Особенности фронтального, группового и индивидуального методов обучения технике приемов у начинающих боксеров.

10.Характер присуждения победы в боксе.

11.Методика проведения занятий по специальной физической подготовке боксера–новичка.

12. Техничко-тактичска подготовка боксера–новичка: обем технико-тактичских приемов, время и порядок их совершенствования.

13. Провести жеребьевку на 26 участников соревнований.

14. Значение контрольных нормативов по общефизической и технико-тактической подготовке в спортивном совершенствовании начинающего боксера.

15. Особенности планирования и проведения эксперимента.

16. Методы обучения технике передвижений боксера–новичка.

17. Охарактеризовать использование словесного, наглядного и практического методов в разные периоды подготовки боксера–новичка.

18. Обязанности врача, секретаря, судьи-хронометриста, судьи при участниках, судьи-информатора при проведении соревнований.

19. Цели, задачи, стоящие перед тренером при подготовке боксера–новичка к соревновательному бою.

20. Методы, регистрирующие специальную работоспособность в боксе.

21. Методы обучения технике защитных действий боксера–новичка.

22. Методы регистрации скоростно-силовых показателей в боксе.

23. Состав судейской коллегии по боксу.

24. Учет возрастных, анатомо-морфологических и психологических особенностей при обучении боксера–новичка.

25. Методы регистрации силовых показателей в боксе.

26. Участники соревнований по боксу. Возрастное, разрядное деление. Весовые категории.

27. Основные требования, предъявляемые к уроку при обучении боксера–новичка.

28. Методы регистрации скоростных качеств в боксе.

29. Роль тренера как личности в воспитании юных боксеров.

30. Боксер–левша: анатомо-физиологические особенности; методика обучения; основные тактические установки при обучении.

31. Задачи, значение, характер и способы проведения соревнований по боксу.

32. Написать конспект урока по обучению технике нанесения левого прямого в голову и защит от него (на месте и в движении).

33. Этап начального разучивания двигательного навыка.

34. Характеристика техники боя на средней дистанции.

35. Педагогический эксперимент как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

36. Этап углубленного разучивания двигательного навыка.

37. Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу.

38. Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы в секции бокса.

39. Педагогические наблюдения как метод ведения научно-исследовательской работы в боксе.

40. Использование дидактического принципа сознательности и активности при обучении боксера–новичка.

41. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

42. Использование дидактического принципа наглядности при обучении боксера–новичка.

43. Материальные условия занятий боксом.

44. Использование дидактического принципа систематичности и последовательности при обучении боксера–новичка.

45. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование однотипных ударов в бою на средней дистанции».

46. Использование дидактического принципа доступности и индивидуализации при обучении боксера–новичка.

47. Этап закрепления и совершенствования навыков.

48. Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса.

49. Особенности воспитательной работы с боксерами–новичками.
50. Организационно-методические основы набора в секцию бокса.
51. Наиболее распространенные технико-тактические приемы, применяемые в бою на средней дистанции.
52. Требования, предъявляемые к документации на участие в соревнованиях по боксу.
53. Профилактика травматизма у боксеров–новичков.
54. Роль мандатной комиссии в организации и проведении соревнований.
55. Общие основы гигиены боксеров–новичков.
56. Совершенствование вестибулярной устойчивости: чередование акробатических упражнений (кувырков, поворотов и т.д.) с ударными и защитными действиями.
57. Воспитывающая роль соревнований по боксу.
58. Написать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».
59. Роль коллектива в формировании нравственных, патриотических и эстетических черт характера и норм у начинающих боксеров.
60. Типичные ошибки, допускаемые боксером-новичком при овладении техникой бокса, и способы их устранения.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 3 КУРС

1. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и juniоров.
2. Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом.
3. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
4. Факторы, дополняющие тренировку.
5. Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
6. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».

7.Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

8.Ведущие спортсооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу.

9.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».

10.Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

11.Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.

12.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».

13.Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

14.Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и juniоров.

15.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».

16.Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

17.Техническое оборудование мест соревнований по боксу.

18.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».

19.Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и juniоров.

20.Планирование и организация соревнований по боксу.

21.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».

22.Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и юниоров.

23.Проведение соревнований по боксу.

24.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

25.Методические особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и юниоров.

26.Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

27.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

28.Некоторые методические особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и юниоров.

29.Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

30.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

31.Некоторые методические особенности тренировки ловкости и вестибулярной устойчивости у боксеров–юношей и юниоров.

32.Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

33.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

34.Некоторые методические особенности тренировки специализированных качеств у боксеров–юношей и юниоров.

35.Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

37. Роль и значение подготовки боксеров–юношей и juniоров.

38. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу.

39. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

40. Методика проведения учебно-тренировочного занятия на местности по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и juniоров.

41. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

43. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в зале по совершенствованию общефизической и специализированной подготовки боксеров–юношей и juniоров.

44. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу.

45. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

46. Интеллектуальная подготовка боксеров–юношей и juniоров.

47. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе.

48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

49. Особенности ведения учебно-тренировочной работы в различных звеньях системы спортивной подготовки: в детско-юношеских спортивных школах, коллективах физической культуры, опорных пунктах олимпийской подготовки, вузах, техникумах и др.

50. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и juniоров.

51. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

52. Особенности тренировочных нагрузок для боксеров–юношей и juniоров.

53. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

54. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».

55. Тренер как педагог и воспитатель.

56. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

57. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

58. Личные качества тренера.

59. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

60. Назвать и проанализировать наиболее значительные состязания по боксу в текущем году.

61. Учет и контроль спортивных нагрузок у боксеров–юношей и juniоров.

62. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и juniоров в спортивном зале».

63. Общие понятия о моделировании спортивной деятельности в боксе.

64. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и juniорами.

65.Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и юниора.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 4 КУРС

- 1.Оборудование зала бокса и летней площадки для занятий боксом
- 2.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на дальней дистанции»
- 3.Вспомогательные снаряды и тренажеры для развития физических качеств и совершенствования техники боксера.
- 4.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на дальней дистанции».
- 5.Ведущие спортивные сооружения и комплексы для проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по боксу
- 6.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование атакующих действий в бою на средней дистанции».
- 7.Гигиенические требования, предъявляемые к залу и хранению инвентаря.
- 8.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование контратакующих действий в бою на средней дистанции».
- 9.Использование киноматериала в учебно-тренировочном процессе боксеров–юношей и юниоров.
- 10.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ближнего боя».
- 11.Техническое оборудование мест соревнований по боксу
12. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов техники ведения боя на дальней дистанции».
- 13.Планирование и организация соревнований по боксу
- 14.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя на средней дистанции».
- 15.Проведение соревнований по боксу
- 16.Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения ближнего боя».

17. Виды учебно-тренировочных сборов по боксу у боксеров–юношей и юниоров, их организация и проведение.

18. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения комбинационного боя».

19. Организация научного обеспечения тренировочного процесса в командах ДСО, ведомств и сборной команды России.

20. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера–левши».

21. Структура организации комплексных научных групп при сборных командах.

22. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, непрерывно атакующего со средней и ближней дистанции».

23. Организация педагогического контроля при проведении учебно-тренировочного процесса.

24. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, ведущего бой на дальней дистанции».

25. Организация медицинского контроля при проведении учебно-тренировочного процесса по боксу

26. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, обладающего сильным ударом».

27. Требования, предъявляемые к спортивным сооружениям при проведении соревнований по боксу.

28. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против боксера, предпочитающего контратакующую форму ведения боя».

29. Требования, предъявляемые к составлению документации при организации и проведении соревнований по боксу

30. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя против непрерывно атакующего боксера».

31. Система отбора и моделирование спортивной деятельности в боксе

32. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование элементов тактики ведения боя в углу и у канатов ринга».

33. Совершенствование «школы бокса» как методический прием повышения технических способностей боксеров–юношей и juniоров.

34. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование подготовительных действий перед проведением атаки».

35. Круговой метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

36. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на дальней дистанции».

37. Интервальный метод тренировки в боксе, его характеристика и применение.

38. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

39. Соревновательный метод тренировки, его характеристика и применение.

40.2. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в ближнем бою».

41. Специальные психические качества боксера, их характеристика и методика тренировки.

42. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции»

43. Особенности тренировки силы у боксера–юноши и juniора.

44. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование выносливости интервальным методом».

45. Особенности тренировки быстроты у боксеров–юношей и juniоров.

46. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование защитных действий в бою на средней дистанции».

47. Особенности тренировки выносливости у боксеров–юношей и juniоров.

48. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование общефизической подготовки у боксеров–юношей и juniоров в спортивном зале».

49. Особенности ведения воспитательной работы с боксерами–юношами и juniорами.

50. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование скоростно-силовых качеств боксеров–юношей и juniоров методом «круговой тренировки».

51. Применение принципа сознательности и активности при обучении и тренировке боксера–юноши и juniора.

52. Составить и методически обосновать конспект урока на тему: «Совершенствование специальных физических качеств боксеров–юношей и juniоров».

53. Методические особенности подготовки боксеров–юношей и juniоров.

54. Факторы, дополняющие тренировку.

55. Применение принципа наглядности при тренировке техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

56. Основные методические приемы, применяемые при совершенствовании техники и тактики бокса у боксеров–юношей и juniоров.

57. Методика применения общеподготовительных и общеразвивающих упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

58. Методика применения специально-подготовительных и соревновательных упражнений в совершенствовании технико-тактического мастерства боксеров–юношей и juniоров.

59. Применение принципа доступности и индивидуализации при обучении и тренировке боксеров–юношей и juniоров.

60. Методические особенности тренировки силы у боксеров–юношей и юниоров.

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ 5 КУРС

1. История бокса и перспективы развития.
2. Классификация, систематика и терминология бокса
3. Техника выполнения ударных действий в боксе
4. Методика построения занятий в боксе
5. Техника выполнения защитных действий в боксе
6. Методика построения микроциклов в боксе
7. Техника передвижений в боксе
8. Методика построения мезоциклов в боксе
9. Оценка соревновательной деятельности в боксе
10. Методика построения макроциклов в боксе
11. Техническая подготовка боксера
12. Правила любительских соревнований в боксе
13. Индивидуальная манера ведения боя в боксе. Факторы ее определяющие
14. Специализированные сооружения для занятий и соревнований по боксу
15. Силовая и искусная манера ведения боя. Их характеристика.
16. Правила проведения соревнований в профессиональном боксе
17. Общая физическая подготовка в боксе
18. Права и обязанности главного судьи соревнований по боксу
19. Специальная физическая подготовка в боксе
20. Секретарь соревнований, рефери, боевые судьи, судьи при участниках, права и обязанности.
21. Быстрота боксера, ее совершенствование.
22. Структура предсоревновательной подготовки боксеров высокой квалификации
23. Ловкость боксера, ее совершенствование
24. Роль и функции соревнований в боксе

- 25.Сила боксера, ее совершенствование
- 26.Возрастные и квалификационные группы в боксе
- 27.Система спортивных соревнований в боксе
- 28.Атакующая и контратакующая манера ведения боя. Их характеристика.

Направления индивидуализации подготовки

- 29.Общая и специальная выносливость боксера, ее совершенствование
- 30.Темповая, игровая, индивидуальная манера ведения боя. Их характеристика. Направления индивидуализации подготовки.
- 31.Общая и специальная психологическая подготовка в боксе
- 32.Оборудование зала и инвентарь для занятий боксом боксом
- 33.Волевые качества боксера. Их развитие.
- 34.Тактика боя боксеров нокаутеров и левшей. Индивидуализация их подготовки.
- 35.Типичные травмы в боксе. Противопоказания для занятий боксом
- 36.Подготовительные, наступательные, оборонительные действия в боксе
- 37.Характеристика нагрузок по величине и направленности в боксе
- 38.Тактическая подготовка в боксе. Средства и методы.
- 39.Совершенствование гибкости в боксе. Средства и методы.
- 40.Регуляция эмоциональных состояний в боксе.
- 41.Организация и материальное обеспечение соревнований по боксу
- 42.Совершенствование координационных способностей в боксе
- 43.Структура многолетней подготовки в боксе
- 44.Специализированные психические восприятия в боксе (чувство времени, дистанции и т.д.)
- 45.Совершенствование передвижений в боксе
- 46.Оперативный контроль в боксе
- 47.Текущий контроль в боксе
- 48.Совершенствование атакующих действий в боксе
- 49.Этапный контроль в боксе
- 50.Совершенствование контратакующих действий в боксе

51. Педагогическое тестирование в боксе
52. Руководство международным боксом
53. Психологическое тестирование в боксе
54. Совершенствование защитных действий в боксе
55. Руководство российским боксом
56. Совершенствование подготовительных действий в боксе
57. Врачебный контроль в боксе
58. Оценка технической и тактической подготовленности в боксе
59. Внетренировочные и внесоревновательные факторы в системе спортивной тренировки боксеров
60. Руководство международным профессиональным боксом Правила составления рейтингов. Чемпионские бои.

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

а) Основная литература:

1. Абаджян В.А. Медико-биологические и психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности боксеров / В.А. Абаджян, В.А. Санников. М.: ФиС, 2013. – 230 с.
2. Арцишевский В. Бокс / В. Арцишевский. – М.: Феникс, 2012. – 210 с.
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. – М.: ИНСАН, 2010. – 320 с.
4. Денисов Б. Техника – основа мастерства в боксе / Б. Денисов. – М.: ФиС, 2012. – 265 с.
5. Иванов, А. Н. Кикбоксинг / А. Н. Иванов. – Киев: Перун, 2000.
6. Клещев В. Н. Кикбоксинг: учебник для вузов. – М.: «Академический проект», 2006. – 288 с.

7. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: ФиС, 2009. – 272 с.

8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И. Филимонов. – М.: «Инсан», 2009. – 512 с.

9. Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка / В.И. Филимонов, С.Ш. Ибраев. – М.: ИНСАН, 2011. – 528 с.

10. Щитов В. Бокс: Техника боя / В. Щитов. – М.: Фаир, 2008. – 464 с.

б) дополнительная литература:

1. Бокс : учебник для институтов физической культуры / под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

2. Бутенко, Б. И. Специализированная подготовка боксера / Б. И. Бутенко. – М.: Физкультура и спорт, 1967.

3. Джероян, Г. О. Тактическая подготовка боксера / Г. О. Джероян. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

4. Джероян, Г. О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. О. Джероян, Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1971.

5. Зиборов, О. Е. Библиотека кикбоксера / О. Е. Зиборов. – М, 1993. – Т. 1.

6. Казаков, М. Врачебный контроль в боксе / М. Казаков. – М.: Физкультура и спорт, 1957.

7. Кикбоксинг. Правила соревнований. – М.: Физкультура и спорт, 1997.

8. Клевенко, В. М. Быстрота в боксе / В. М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 1968.

9. Куликов, А. Кикбоксинг / А. Куликов. – М.: Агенство «Фияр», 1998.

10. Куреченков, А. И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов / А. И. Куреченков. – М., 1958.

11. Лаптев, А. Управление тренированностью боксера / А. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1973.

12. Медицинский справочник тренера / под ред. В. Геселевича. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1981.

13. Никифоров, Ю. Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю. Б. Никифоров, И. Б. Викторов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

14. Огуренков, Е. И. Ближний бой в боксе / Е. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

15. Огуренков, В. И. Левша в боксе / В. И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1959.

16. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.

17. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

18. Спортивная медицина: учебник для институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

19. Филин, В. П. Основы юношеского спорта / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

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

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
2. <http://medline.ru>
3. <https://elibrary.ru>
4. <http://lms.sportedu.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):

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

–современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

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

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

3) Залы: игровой и бокса (кикбоксинга), в которых находятся спортивное оборудование и инвентарь

- а) ринг; снаряды, силовые тренажеры, тренажер «Кик-тест»
- б) мячи.

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (бокс)* для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – *Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения*

І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ¹	Максимальное кол-во баллов
1 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология бокса»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника бокса»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика бокса».</i>	<i>16неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Бокс в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика бокса»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	Зачет		<i>20</i>
2 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества боксера</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	<i>26</i>	<i>15</i>
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	<i>28</i>	<i>10</i>
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	<i>34</i>	<i>10</i>

¹ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

5	Оценка самостоятельно проведенного тестирования	39	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества боксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований.	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	Выступление на семинаре «Психические качества боксера»	10
3	Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом	10
4	Написание реферата по тем, пропущенной студентом	10
5	Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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	

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ²	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
1	<i>Написание реферата по теме «Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах»</i>	5	10
2	<i>Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка»</i>	14	10
3	<i>Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков»</i>	10	10
4	<i>Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей»</i>	24	10
5	<i>Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»</i>	8	10
6	<i>Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме: Особенности методики обучения технике и тактике бокса</i>	21	10
7	<i>Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах</i>	23	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
4 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	32	5
2	<i>Опрос по теме: «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»</i>	33	5

² Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для боксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в боксе	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в боксе	40	10
8	Посещение занятий	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен:		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Организация работы секции бокса»</i>	<i>10</i>
2	<i>Контрольная работа по теме «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»</i>	<i>10</i>
3	<i>Контрольная работа по теме «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»</i>	<i>10</i>
4	<i>Выступление на семинаре</i>	<i>10</i>
5	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
6	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом</i>	<i>10</i>
7	<i>Написание реферата по теме, пропущенной студентом</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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ³	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	8	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	10	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
6 семестр			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>	23	5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в боксе»</i>	27	5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в боксе»</i>	30	5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>	32	15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>	35	10
6	<i>Анализ и оценка действий в качестве рефери</i>	37	10
7	<i>Тест по теме: Совершенствование навыков и умений</i>	40	10

³ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>тестирования</i>		
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и юниоров»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁴	Максимальное кол-во баллов
7 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	15
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
8 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Виды и структура микроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле»</i>	24	5

⁴ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2	Опрос по теме: «Структура многолетней подготовки»	26	5
3	Реферат по теме: «Направления интенсификации тренировочного процесса»	27	15
4	Контрольная работа: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»	29	15
5	Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Методика построения занятий»	23	10
6	Оценка анализа дневников спортсменов по теме: «Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла»	25	5
7	Оценка анализа дневников ведущих спортсменов «Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке»	28	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»	5
2	Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»	5
3	Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом	10
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия	5
6	Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 1 курса, 12 группы направления подготовки / специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁵	Максимальное кол-во баллов
1 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Введение в специальность»</i>	<i>6 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Реферат на тему «Классификация, систематика и терминология бокса»</i>	<i>12 неделя</i>	<i>15</i>
3	<i>Реферат на тему: «Техника бокса»</i>	<i>14 неделя</i>	<i>15</i>
4	<i>Реферат на тему: «Тактика бокса».</i>	<i>16 неделя</i>	<i>15</i>
5	<i>Выступление на семинаре «Бокс в отечественной системе физического воспитания»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>10</i>
6	<i>Контрольная работа по теме: «Техника, тактика бокса»</i>	<i>18 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	<i>10</i>

⁵ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

		<i>семестра</i>	
	Зачет		20
2 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Психические качества боксера</i>	26	15
2	<i>Подготовка конспекта занятия (1) Структура тренировочного занятия</i>	26	15
3	<i>Подготовка конспекта занятия (2) Типы и организация занятий</i>	28	10
4	<i>Составление сценария варианта спортивно-массового мероприятия</i>	34	10
5	<i>Оценка самостоятельно проведенного тестирования</i>	39	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	Контрольная работа «Физические и психические качества боксера»	10
	Контрольная работа «Организация и проведение соревнований.	10
	Контрольная работа по разделу (модулю) «Правила соревнований»	10
	<i>Выступление на семинаре «Психические качества боксера»</i>	10
3	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	10
4	<i>Написание реферата по тем, пропущенной студентом</i>	10
5	<i>Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом</i>	5

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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	

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 2 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3, 4 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁶	Максимальное кол-во баллов
3 семестр			
1	Написание реферата по теме «Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах»	5	10
2	Контрольная работа по разделу «Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка»	14	10
3	Опрос по теме: «Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков»	10	10
4	Опрос по теме: «Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей»	24	10
5	Выступление на семинаре «Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп»	8	10
6	Анализ видеоматериалов. Демонстрация (оценка) по теме:	21	10

⁶ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	Особенности методики обучения технике и тактике бокса		
7	Просмотр и анализ видеоматериалов, опрос по теме: Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах	23	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
4 семестр			
1	Опрос по теме: «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»	32	5
2	Опрос по теме: «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»	33	5
3	Контрольное судейство (к теме «Правила соревнований для боксеров-юношей»)	35	10
4	Составление сценария: «Спортивно-массовая и пропагандистская работа по боксу»	36	15
5	Опрос по теме: «Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе»	37	5
6	Составление плана-проспекта научного исследования: Планирование и организация исследований в боксе	39	10
7	Самостоятельное проведение контрольного тестирования в группе (выборочно) по теме: Методы и методики исследований в боксе	40	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен:		30
	Всего:		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Организация работы секции бокса»	10
2	Контрольная работа по теме «Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах»	10
3	Контрольная работа по теме «Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса»	10
4	Выступление на семинаре	10
5	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	10
6	Дополнительное тестирование по теме, пропущенной студентом)	10
7	Написание реферата по теме, пропущенной студентом	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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 3 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5, 6 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁷	Максимальное кол-во баллов
5 семестр			
1	<i>Контрольная работа по разделу «Интегральная подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	4	15
2	<i>Реферат на тему: Основные средства и методы спортивной тренировки»</i>	7	15
3	<i>Выступление на семинаре «Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	11	15
4	<i>Выступление на семинаре «Физическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	13	15
5	<i>Опрос по теме: Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и юниоров»</i>	15	10
6	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
6 семестр			
1	<i>Опрос по теме: « Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера»</i>	22	5
2	<i>Опрос по теме: «Секундирование в боксе»</i>	24	5
3	<i>Опрос по теме: «Основы профилактики травм в боксе»</i>	29	5
4	<i>Контрольная работа «Анализ видеозаписей тренировок»</i>	30	15
5	<i>Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП</i>	32	10
6	<i>Анализ и оценка действий в качестве рефери</i>	34	10
7	<i>Тест по теме: Совершенствование навыков и умений</i>	36	10

⁷ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

	<i>тестирования</i>		
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Экзамен		30
	ИТОГО:		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу, пропущенному студентом</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме, пропущенной студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по разделу, пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю «Система спортивной тренировки юношей и juniоров»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Научно-исследовательская работа»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 4 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной, заочной формы (м) обучения

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) ⁸	Максимальное кол-во баллов
7 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направление ее совершенствования»</i>	6 неделя	15
3	<i>Выступление на семинаре «Адаптация в спортивной тренировке»</i>	8	5
	<i>Выступление на семинаре «Методика технической подготовки»</i>	13	5
	<i>Опрос по теме: Структура тактической подготовленности»</i>	12	5
	<i>Письменный обзор по результатам самостоятельного изучения по теме: Совершенствование тактической подготовленности</i>	15	15
	<i>Опрос по разделу: «Физическая подготовка»</i>	16	5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>	9	5
7	<i>Написание реферата по теме «Структура и совершенствование психических возможностей»</i>	18	15
10	<i>Посещение занятий</i>	В течение семестра	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
8 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Виды и структура микроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле»</i>	24	5

⁸ Графа заполняется только в рамках очной формы обучения.

2	Опрос по теме: «Структура многолетней подготовки»	26	5
3	Реферат по теме: «Направления интенсификации тренировочного процесса»	27	15
4	Контрольная работа: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»	29	15
5	Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Методика построения занятий»	23	10
6	Оценка анализа дневников спортсменов по теме: «Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла»	25	5
7	Оценка анализа дневников ведущих спортсменов «Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке»	28	5
10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»	5
2	Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»	5
3	Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом	10
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия	5
6	Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) для обучающихся института ИСиФВ 5 курса, 12 группы направления подготовки/ специальности 49.03.00 – Физическая культура направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы (м) обучения

3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9, 10 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
9 семестр			
1	<i>Реферат по разделу «Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования»</i>		15
2	<i>Выступление на семинаре «Методика построения занятий»</i>		10
3	<i>Выступление на семинаре «Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие»</i>		10
4	<i>Опрос по теме: «Тренировка на различных этапах многолетней подготовки»</i>		5
5	<i>Опрос по разделу: «Методика построения тренировочного процесса в макроциклах»</i>		5
6	<i>Тест по теме «Нагрузка в спортивной тренировке».</i>		10
7	<i>Контрольная работа по теме «Структура многолетней подготовки»</i>		15
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	Зачёт		20
	ИТОГО		100 баллов
10 семестр			
1	<i>Опрос по теме: «Основы управления и контроля»</i>		5
2	<i>Опрос по теме: «Моделирование в спортивной тренировке»</i>		5
3	<i>Реферат по теме: «Управление и контроль в спортивной тренировке»</i>		15
4	<i>Контрольная работа: «Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в</i>		15

	<i>системе спортивной тренировки»</i>		
5	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Научные исследования в боксе высших достижений»</i>		10
6	<i>Конспект и оценка конспекта занятия по теме: «Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов»</i>		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
8	Экзамен		30
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка»</i>	5
2	<i>Контрольная работа по разделу «Тактическая подготовка»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре по теме занятия, пропущенного студентом</i>	10
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Структура многолетней подготовки»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

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



Институт Физической культуры и спорта

Кафедра Теории и методики бокса и кикбоксинга им. К.В. Градополова

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.

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

2. Цель освоения дисциплины (модуля): «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)»:

- изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура» для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), сборных командах, высших и средних специальных учебных заведениях, 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), 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		6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся; - требования стандартов спортивной подготовки в боксе. 	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и реализовывать тренировочные и 	4		4

	соревновательные программы спортивной подготовки в боксе с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в боксе с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	4		4
ОПК-6	<i>Знать:</i> состав средств и методов бокса при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1		1
	<i>Уметь:</i> применять средства и методы бокса для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста	4		4
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами бокса; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	5		5
ОПК-8	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и боксу; - 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		1, 2
	<i>Уметь:</i> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований	8		9
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований	8		9
ОПК-11	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	2		2
	<i>Уметь:</i> - выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	4		4
	<i>Владеть:</i> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в	6		6

	сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик			
ПК-8	Знать: - истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в боксе; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта	2		2
	Уметь: - использовать на занятиях боксом знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности			
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в боксе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в боксе; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности			
ПК-9	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям боксом; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	2		2
	Уметь: - использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции	6		7
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям боксом; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			
ПК-10	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в боксе; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся	2		2
	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 боксе	4		4
	Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в боксе с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся			
ПК-11	Знать: - федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, примерные программы подготовки по боксу; - закономерности становления спортивного мастерства и	6		7

	<p>формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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><i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки) 	6		7
	<p><i>Владеть:</i> - навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования; - навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности 			
ПК-13	<p><i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание и организацию педагогического контроля в боксе; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена 	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации; - фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; - находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся 	8		9
	<p><i>Владеть:</i> - способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию</p>			
ПК-14	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в боксе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в боксе 	2		2
	<p><i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - в соответствии с особенностями бокса демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности 	4		4
	<p><i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями бокса владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство 			
ПК-15	<p><i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</p>	4		4

	- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			
	<i>Уметь:</i> - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности	6		7
	<i>Владеть:</i> - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.			
	<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.	2		2
	<i>Уметь:</i> - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	8		8
	<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.	8		8
<i>ПК-26</i>				
	<i>Знать:</i> - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов	2		2
	<i>Уметь:</i> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.	4		5
	<i>Владеть:</i> - навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;	4		5
<i>ПК-28</i>				

	<ul style="list-style-type: none"> - основами организации и проведения научно-исследовательских работ; - навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой. - использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности; - навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности 			
ПК-30	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных	2		2
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся	2		2
	<i>Владеть:</i> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	4		5

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							
1.	Основы теории бокса	I					
1.1.	Введение в специальность. Компетенции		2	14	40		
1.2	Бокс в отечественной системе физического воспитания		4	14	40		

1.3	Классификация, систематика и терминология бокса		4	14	46		
2	Техника, тактика бокса.						
2.1	Техника бокса		4	14	45		
2.2.	Тактика бокса		4	16	45		
	Всего:	306	18	72	216		
3.	Физические и психические качества боксера	II					
3.1	Физические качества боксера		4	14	35		
3.2.	Психические качества боксера		4	12	30		
4.	Методика построения занятий в боксе (общие основы)						
4.1.	Структура тренировочного занятия (общие основы). Направленность занятий		2	10	35		
4.2.	Типы и организация занятий		2	10	35		
5.	Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
5.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований		2	8	30		
5.2.	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	8	30		
6	Научно- и учебно-исследовательская работа студентов						
6.1.	Цели, задачи и организация учебно-исследовательской работы студентов		2	10	30		
		324	18	72	225		Экзамен
Итого:		630	36	144	441	9	
Второй год обучения							
1.	Предпосылки рационального построения процесса обучения	III					
1.1.	Характеристика бокса в		2	10	10		

	различных возрастных и квалификационных группах						
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		2	8	10		
1.3.	Материальные условия занятий боксом		2	8	10		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		2	10	10		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		4	8	10		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса		2	8	11		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		2	10	10		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		2	10	10		
	Всего:	171	18	72	81		
3.	Организационные формы занятий боксом	IV					
3.1.	Организация работы секции бокса		2	10	10		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		2	8	10		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		2	8	10		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		2	8	8		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа		2	10	8		

	по боксу						
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе		2	8	10		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе			10	10		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		2	10	10		
	Всего:	171	14	72	76		
	Итого:	342	32	144	157	9	Экзамен
Третий год обучения							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров	V					
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		2	12	6		
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		4	12	8		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		2	10	7		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		4	12	10		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров		4	12	10		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки		2	12	6		
		135	18	70	47		
		VI					
4.	Педагогическое мастерство тренера		1	4	8		
4.1.	Психолого-		1	4	10		

	педагогическая характеристика деятельности тренера						
4.2.	Совершенствование знаний, умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий		2	4	7		
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях		2	4	8		
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	6	6		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		2	6	8		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками		2	4	6		
4.7.	Секундирование в боксе		2	4	6		
4.8.	Судейство соревнований		2	4	6		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	4	6		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа		2	4	6		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	6		
Всего		180	18	70	83		Экзамен
		315	36	140	130	9	
Четвертый год обучения							
		VII					
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика		2	6	10		

	системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований						
1.2.	Структура соревновательной деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки		2	6	10		
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		2	4	12		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		2	6	10		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	6	10		
3.2.	Методика технической подготовки		1	6	10		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	6	10		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	6	10		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	6	8		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности		1	8	8		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		2	6	5		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	6	5		
	Всего:	198	18	72	108		

		VIII					
7	Интегральная подготовка						
7.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			4	6		
8.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
8.1.	Методика построения занятий		2	4	6		
8.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов		1	4	6		
9.	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
9.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		1	4	6		
9.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла		1	4	6		
10.	Структура многолетней подготовки						
10.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		1	4	6		
10.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки		1	4	6		
10.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		2	4	6		
10.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке		1	4	6		
11.	Управление и контроль в спортивной тренировке						

11.1.	Основы управления и контроля		1	6	8		
11.2.	Моделирование в спортивной тренировке		2	6	8		
12.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
12.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	6	10		
12.2.	Структура ВКР, ее оформление		1	6	10		
13.	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
13.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		1	6	8		
13.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов		2	6	10		
	Всего	207	18	72	108		Экзамен
	Итого:	405	36	144	216	9	

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) Теория и методика избранного вида спорта (бокс) составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
Первый год обучения							

1 семестр							
1	Раздел 1. Основы теории бокса						
1.1.	Введение в специальность Компетенции		1	2	22		
1.2.	Бокс в отечественной системе физического воспитания		1	2	22		
1.3.	Классификация, систематика и терминология бокса		2	2	20		
				2	22		
				4	22		
2	Раздел 2. Техника, тактика бокса. Физические и психические качества боксера						
2.1.	Техника бокса		2	2	26		
2.2.	Тактика бокса			2	24		
	Всего за 1 семестр	180	6	16	158		Зачет
2 семестр							
	Тактика бокса			2			
3	Раздел 3. Физические и психические качества боксера						
3.1.	Физические качества боксера			2	40		
3.2.	Психические качества боксера		2	4	40		
4	Раздел 4. Соревнования в боксе. Физкультурно-оздоровительная работа с населением.						
4.1.	Организация и проведение соревнований. Правила соревнований			2	30		
	Бокс как средство физкультурно-оздоровительной работы с населением. Спортивно-массовые мероприятия		2	2	25		
4.2.				2	20		
5	Раздел 5. Научно- и учебно-исследовательская работа студентов		2	4	30		
	Всего за 2 семестр	116	6	16	185		Экзамен
ИТОГО:		396	12	32	343	9	
Второй год обучения							
3 семестр							
1.	Предпосылки						

	рационального построения процесса обучения						
1.1.	Характеристика бокса в различных возрастных и квалификационных группах		1	2	8		
1.2.	Анатомо-физиологические и психические особенности представителей различных возрастных групп		1	2	10		
1.3.	Материальные условия занятий боксом			2	8		
2.	Теория и методика обучения						
2.1.	Основы обучения. Цели, задачи, методы обучения и воспитания боксеров-новичков		1	2	10		
2.2.	Этапы формирования и совершенствования двигательных навыков при обучении боксера-новичка		1	2	8		
2.3.	Особенности методики обучения технике и тактике бокса			2	8		
2.4.	Методика проведения занятий физкультурно-оздоровительного и прикладного характера средствами бокса в подростковой и юношеской возрастных группах		1	2	8		
2.5.	Специфика тренировочных нагрузок в подготовке боксеров-юношей		1	2	8		
	Всего за 4 семестр	90	6	16	68		экзамен
Третий год обучения							
5 семестр							
3.	Организационные формы занятий боксом						
3.1.	Организация работы секции бокса		1	1	28		
3.2.	Особенности работы секций бокса в вузах и колледжах		1	1	30		
3.3.	Бокс в системе фитнес-центров. Клубы профессионального бокса		1	2	30		
3.4.	Правила соревнований для боксеров-юношей		1	2	28		
3.5.	Спортивно-массовая и пропагандистская работа по			2	20		

	боксу						
4.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
4.1.	Научно-практические проблемы и перспективы НИР в технике и методике обучения и тренировки в боксе			2	20		
4.2.	Планирование и организация исследований в боксе		1	2	25		
4.3.	Методы и методики исследований в боксе		1	4	30		
	Всего за 5 семестр:	252	6	16	221		Экзамен
	Итого:	342	12	32	289	9	
6 семестр							
1.	Теория и методика тренировки боксеров-юношей и juniоров						
1.1.	Основные средства и методы спортивной тренировки		2	2	12		
2.	Виды подготовки боксеров-юношей и juniоров						
2.1.	Моральная и специальная психическая подготовка боксеров-юношей и juniоров		2	2	12		
2.2.	Физическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
2.3.	Техническая и тактическая подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
2.4.	Интегральная подготовка боксеров-юношей и juniоров			2	12		
3.	Система спортивной тренировки юношей и juniоров						
3.1.	Цели, задачи и содержание тренировки				12		
4.	Педагогическое мастерство тренера				14		
4.1.	Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера			2	12		
4.2.	Совершенствование знаний,		2	2	12		

	умений в рассказе, показе и объяснении технико-тактических действий						
4.3.	Обучение и совершенствование технико-тактических действий на разных дистанциях			2	12		
	Всего за 6 семестр:	144	6	16	122		зачет
4 год обучения							
7 семестр							
4.4.	Проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятий		1	2	10		
4.5.	Составление конспектов для проведения занятий по ОФП и СФП		1	2	10		
4.6.	Решение типовых задач подготовки как средство овладения профессионально-педагогическими навыками			2	8		
4.7.	Секундирование в боксе		1	2	8		
4.8.	Судейство соревнований		1	2	8		
4.9.	Основы профилактики травм в боксе		2	2	8		
5.	Научно-исследовательская работа и УИРС						
5.1.	Экспериментально-исследовательская работа			2	12		
5.2.	Совершенствование навыков и умений тестирования			4	13		
	Всего:	108	6	16	77		зачет
	Итого	252	12	32	199		
8 семестр							
1.	Характеристика системы подготовки квалифицированных спортсменов и направления ее совершенствования						
1.1.	Основные понятия и общая характеристика системы подготовки спортсмена. Система спортивных соревнований		1	2	13		
1.2.	Структура соревновательной		1	2	14		

	деятельности. Направления совершенствования системы спортивной подготовки						
2.	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки						
2.1.	Адаптация в спортивной тренировке.		1	2	12		
2.2.	Нагрузка в спортивной тренировке		1	2	16		
3.	Техническая подготовка						
3.1.	Структура технической подготовленности		1	4	16		
3.2.	Методика технической подготовки		1	4	18		
4.	Тактическая подготовка						
4.1.	Структура тактической подготовленности		1	2	18		
4.2.	Совершенствование тактической подготовленности		1	2	16		
5.	Физическая подготовка						
5.1.	Скоростные и силовые способности		1	2	16		
5.2.	Выносливость, гибкость, координационные способности			2	16		
6.	Психологическая подготовка квалифицированных спортсменов						
6.1.	Структура и совершенствование моральных и волевых качеств		1	2	18		
6.2.	Структура и совершенствование психических возможностей		2	2	16		
7.	Научно-исследовательская работа и УИРС			2	14		
	Структура ВКР, ее оформление			2	14		
	Всего за 8 семестр:	270	12	32	217	9	Экзамен
	Итого:	270	12	32	217	9	
9 семестр							
1	Интегральная подготовка						
1.1.	Преимущественные направления интегральной подготовки			2	22		

2.	Структура тренировочного процесса квалифицированных спортсменов и методика построения его составляющих						
2.1	Методика построения занятий		2	2	26		
2.2.	Методика построения микроциклов. Методика построения мезоциклов			2	24		
3	Методика построения тренировочного процесса в макроциклах						
3.1.	Виды и структура макроциклов. Периодизация тренировки в отдельном макроцикле		2	2	24		
3.2.	Суммарный объем и соотношение работы различной направленности в течение года и макроцикла			2	24		
4.	Структура многолетней подготовки						
4.1.	Структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие		2	2	22		
4.2.	Тренировка на различных этапах многолетней подготовки			2	22		
4.3.	Направления интенсификации тренировочного процесса в ходе многолетней подготовки боксера		1	2	18		
4.4.	Динамика нагрузок и соотношение работы различной направленности в многолетней подготовке			2	16		
5.	Управление и контроль в спортивной тренировке						
5.1.	Основы управления и контроля		2	2	25		
5.2.	Моделирование в спортивной тренировке			2	24		
6	Научно-исследовательская работа и УИРС						
6.1.	Научные исследования в боксе высших достижений		1	2	24		
6.2.	Структура ВКР, ее			2	26		

	оформление						
7	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной тренировки						
7.1.	Место соревнований, спортивный инвентарь и оборудование. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура		2	2	24		
7.2.	Средства восстановления, стимуляция работоспособности и адаптационных процессов			2	24		
7.3.	Апробация ВКР			2	34		
	Всего за 10 семестр	432	12	32	379		Экзамен
	Итого:	432	12	32	379	9	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физической культуры

Кафедра теории и методики велосипедного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / заочная (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
Теории и методики велосипедного спорта
Протокол № 29 от «30» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики велосипедного спорта
Протокол № 12 от «11» мая 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:

Бариеников Евгений Михайлович – кандидат педагогических наук,
профессор, МСМК по велосипедному спорту.

Дышаков Алексей Сергеевич - преподаватель кафедры теории и методики
велосипедного спорта;

Залиханова Анастасия Александровна – старший преподаватель кафедры
теории и методики велосипедного спорта;

Кондратьев Игорь Сергеевич – заведующий лабораторией кафедры теории и
методики велосипедного спорта.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

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

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» 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 (велосипедный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» 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 «Велосипедный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической

деятельности, базирующейся на изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся велосипедным спортом, включая ветеранов и велосипедистов-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе велосипедной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

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

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> Теорию и методику спортивной подготовки в велосипедном спорте	1- 6		1 – 7
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	2 – 6		3 – 7
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в велосипедном с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	2 – 6		4 - 7
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств велосипедного спорта при проведении занятий рекреационной направленности	2 -4		1 -3
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с использованием средств велосипедного спорта с различным контингентом занимающихся	2 -4		4 -5
	<i>Владеть:</i> методикой обучения велосипедного спорта и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств велосипедного спорта	4 - 6		5 - 7
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта	2 - 6		2 – 8
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по велосипедному спорту и осуществлять судейство соревнований	1-6		2 – 8
	<i>Владеть:</i> навыками судейства в различных дисциплинах по велосипедному спорту (трек, шоссе, маунтинбайк, BMX)	2 - 6		2 -4
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в велосипедном спорте, апробированные методики исследования в велоспорте.	2-6		3 – 8
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в велоспорте с использованием апробированных методик	3 - 6		4 -8
ПК-8	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	1 - 4		3 – 5
	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в велосипедном спорте при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся	2 - 6		3 – 7
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся велосипедным спортом	4 - 6		5 – 8
ПК-9	<i>Знать:</i> индивидуальные личностные особенности занимающихся велосипедным спортом, психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям спортом; психологические особенности развития познавательных способностей и эмоционально-волевой сферы в процессе занятий ФКиС.	2		3

	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию для занятий велосипедным спортом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах, применять полученные знания в области психологии ФК и практической работе со спортсменами. и учащимися в целях воспитания у них моральных принципов честной спортивной конкуренции.	3 - 5		4 - 6
	<i>Владеть:</i> навыками управления мотивацией и эмоционально-волевой сферой занимающихся и отдельными спортсменами	4 - 6		5 - 8
ПК-10	<i>Знать:</i> теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в велосипедном спорте), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора, этапы спортивного отбора, особенности спортивной ориентации, антропометрические, биохимические, физиологические, физические и психологические параметры спортивного отбора, основные методы и приемы спортивного отбора, возрастные особенности детей.	3		8
	<i>Уметь:</i> реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся, определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта.	3 - 5		4 - 6
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	4 - 6		5 - 8
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в велосипедном спорте, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	3 - 5		4 - 7
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	3 - 6		4 - 7
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	3		2
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	4		5
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	4 - 6		5 - 7
ПК-14	<i>Знать:</i> структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС, задачи, средства и методы тактической подготовки, приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов техники и тактики ИВС.	2 - 4		1 - 3
	<i>Уметь:</i> выполнять основные технические приемы в процессе тренировочных занятий в ИВС. Владеть технико-тактическими приемами в ИВС, средствами выразительности.	3 - 4		3 - 4
	<i>Владеть:</i> методикой обучения технико-тактическим приемам в различных дисциплинах велосипедного спорта.	2 - 6		4 - 7
ПК 15	<i>Знать:</i> способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности, закономерности достижения и сохранения спортивной формы.	3		5
	<i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	1-6		1-8
	<i>Владеть:</i> методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности	1-6		1-8
ПК 26	<i>Знать:</i> технологию составления плановых заказов для оснащения физкультурно-спортивных организаций оборудованием, функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки, методы составления финансовых документов	1		1
	<i>Уметь:</i> заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь, работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	1		1-2
	<i>Владеть:</i> навыками составления сметы по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки, методами разработки отчетной	3 - 6		4-8

	документации.			
ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	2		3
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	3 -4		2 – 3
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС	5 -8		5 – 7
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований	5		4
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	6		5
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,	7 - 8		5 – 7

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

4.1 Очная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 27 часов, аудиторных занятий – 536 часов, самостоятельная работа студентов – 1129 часов.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I					
1.1	1.1. Введение в специализацию	I	2	8	54		
1.2	1.2. История велосипедного спорта	I	4	10	70		
1.3	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	I		10	50		
1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		10	54		
2	Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и	I					

	соревнований в велосипедном спорте						
2.1	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	I	4	8	52		
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I	4	8	54		
3	Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I	4	8	56		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	I		10	51		
Итого за 1 семестр:531 час (14.75 зачетных единицы)			18	72	441		
4	Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	4	8	29		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	8	27		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II	2	8	31		
5	Раздел 5 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II					
5.1	5.1. Классификация соревнований	II	2	8	30		
5.2	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	2	8	30		
5.3	5.3. Требования к участникам соревнований	II		8	27		
5.4	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II		8	27		
6	Раздел 6 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	II					
6.1	6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	II	2	8	27		

6.2	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	II	2	4	26		
6.3	6.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	II	2	4	25		
Итого за 2 семестр: 378 часов (10.5 зачетных единиц)			18	72	279	9	Экзамен
Всего за 1 курс: 909 часов (25.25 зачетных единиц)			36	144	720	9	Экзамен
7	Раздел 7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	III					
7.1	7.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	5	2		
7.2	7.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	2	6	2		
7.3	7.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	III	2	5	2		
7.4	7.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III		5	2		
7.5	7.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	III	2	5	2		
8	Раздел 8. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	III					
8.1	8.1. Техника езды в гонках на шоссе	III	2	6	2		
8.2	8.2. Техника езды в гонках на треке	III		6	2		
8.3	8.3. Техника езды в маунтинбайке	III	2	6	2		
8.4	8.4 Техника езды в ВМХ - гонках	III		6	2		
9	Раздел 9. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика	III					
9.1	9.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	III	2	5	3		
9.2	9.2. Тактика в гонках на треке	III	2	6	2		
9.3	9.3 Тактика в гонках на шоссе	III	2	6	2		
10	Раздел 10. Обучение технике	III					

	передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства						
10.1	10.1. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	III		5	2		
Итого за 3 семестр 117 часов (3.25 зачетных единиц)				18	72	27	
11	Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	IV					
11.1	11.1. Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV	2	7	1		
12	Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	IV					
12.1	12.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	8	1		
12.2	12.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	IV		7	1		
12.3	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	IV	2	8	2		
12.4	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	IV	2	7	2		
12.5	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	IV	2	7	1		
12.6	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	IV		7	1		
13	Раздел 13. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	IV					
13.1	13.1. Тренажеры в велосипедном спорте	IV	2	7	1		
13.2	13.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	IV		7	2		
13.3	13.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	IV	2	7	1		
Итого за 4 семестр: 108 часов (3 зачетных единиц)				14	72	13	9
Всего за 2 курс: 225 часов (6.25)				32	144	40	9
							экзамен
							Экзамен

зачетных единиц)							
14	Раздел 14. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	V					
14.1	14.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	V	2	8	26		
14.2	14.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	V	2	8	20		
15	Раздел 15. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	V					
15.1	15.1. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	V	2	8	20		
16	Раздел 16 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	V					
16.1	16.1. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V	2	8	26		
17	Раздел 17. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	V					
17.1	17.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	2	8	23		
17.2	17.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	8	23		
17.3	17.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	8	23		
17.4	17.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	8	23		
17.5	17.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	2	6	23		
Итого за 5 семестр: 297 часа (8.25 зачетных единиц)			18	72	207		
18	Раздел 18. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	VI					
18.1	18.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	12	23		
18.2	18.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	12	23		

18.3	18.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	2	10	20		
18.4	18.4. Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте	VI	2	10	24		
18.5	18.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VI	2	10	26		
19	Раздел 19. Основы научно-исследовательской деятельности	VI					
19.1	19.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VI	2	8	23		
19.2	19.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VI	2	18	23		
Итого за 6 семестр: 261 час (7.25 зачетных единиц)			18	72	162	9	Экзамен
Всего за 3 курс: 558 часов (15.5 зачетных единиц)			36	144	369	9	Экзамен

4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа студентов – 1480 часов.

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I					
1.1	1.1. Введение в специализацию	I	2	2	32		

1.2	1.2. История велосипедного спорта	I	2	4	32		
1.3	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	I		4	32		
1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		2	33		
2	Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте	I					
2.1	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	I	2	2	33		
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I		2	32		
Итого за 1 семестр: 216 часов (6 зачетных единиц)			6	16	194		
3	Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II	4	2	44		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	II		4	42		
3.3	3.3 Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта	II		2	42		
4	Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	2	3	42		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II		2	42		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II		2	45		
Итого за 2 семестр: 288 часов (8 зачетных единиц)			6	16	257	9	Экзамен
Всего за 1 курс: 504 часа (14 зачетных			12	32	451	9	Экзамен

единиц)							
5	Раздел 5 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	III	2				
5.1	5.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	III		2	25		
5.2	5.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	III		1	24		
5.3	5.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	III		1	25		
6	Раздел 6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	III	4				
6.1	6.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III		2	24		
6.2	6.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III		2	24		
6.3	6.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	III		2	24		
6.4	6.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III		1	24		
6.5	6.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	III		1	24		
Итого за 3 семестр 212 часов (6 зачетных единицы)			6	12	194		
7	Раздел 7. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	IV	2				
7.1	7.1. Техника езды в гонках на шоссе	IV		2	18		
7.2	7.2. Техника езды в гонках на треке	IV		2	18		
7.3	7.3. Техника езды в маунтинбайке	IV		2	18		
7.4	7.4 Техника езды в ВМХ - гонках	IV		2	18		
7.5	7.5 Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV		2	18		
	7.6 Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV		1	18		

8	Раздел 8. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика	IV	2		18		
8.1	8.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	IV	2	3	19		
8.2	8.2. Тактика в гонках на треке	IV		3	20		
8.3	8.3 Тактика в гонках на шоссе	IV		3	20		
Итого за 4 семестр: 220 часов (6 зачетных единиц)			6	20	185	9	экзамен
Всего за 2 курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	Экзамен
9	Раздел 9. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	V	4				
9.1	9.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	V		2	12		
9.2	9.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	V		2	14		
9.3	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	V		2	12		
9.4	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	V		2	12		
9.5	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	V		2	12		
9.6	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	V		2	12		
10	Раздел 10. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	V	2				
10.1	10.1. Тренажеры в велосипедном спорте	V		1	12		
10.2	10.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	V		1	12		
10.3	10.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	V		1	12		
10.4	10.4. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V		1	12		
Итого за 5 семестр: 144 час (4 зачетных единицы)			6	16	122		
11	Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде,	VI					

	совершенствование технического мастерства						
11.1	11.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	VI		1	18		
11.2	11.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	VI	4	1	17		
12	Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	VI					
12.1	12.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	VI		2	19		
12.2	12.2 Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк	VI		2	19		
13	Раздел 13. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	VI					
13.1	13.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	VI	2	2	20		
13.2	13.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	VI		2	23		
13.3	13.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	VI		2	23		
13.4	13.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	VI		2	23		
13.5	13.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	VI		2	23		
Итого за 6 семестр: 216 часов (3 зачетных единицы)			6	16	185	9	Экзамен
Всего за 3 курс: 360 часа (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
14	Раздел 14. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	VII	4				
14.1	14.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VII		2	22		
14.2	14.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VII		2	22		
14.3	14.3. Спортивный дневник –	VII		2	22		

	основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов						
14.4	14.4. Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте	VII		2	24		
14.5	14.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VII		2	22		
15	Раздел 15. Основы научно-исследовательской деятельности	VII	2				
15.1	15.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VII		2	22		
15.2	15.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VII		4	24		
Итого за 7 семестр: 189 часа (5 зачетных единиц)				6	16	158	
16	Раздел 16. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	VIII	4				
16.1	16.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	VIII		3	37		
17	Раздел 17. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	VIII					
17.1	17.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	VIII		3	39		
17.2	17.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	VIII		3	35		
18	Раздел 18. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	VIII					
18.1	18.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	VIII	2	4	37		
18.2	18.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	VIII		3	37		
Итого за 8 семестр: 207 часов (6 зачетных единиц)				6	16	185	9 экзамен
Всего за 4 курс: 396 часов (11 зачетных единиц)				12	32	343	9 Экзамен

единиц)						
Итого: 47 зачетных единиц		48	128	1480	36	

5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный 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. Первые изобретатели самокатов в России.
2. Обзор русских привилегий на изобретения самокатов-велосипедов.
3. Велосипедное производство и распространение велосипедов в России.
4. Возникновение велосипедных обществ, клубов, кружков и их деятельность.
5. Сильнейшие русские велосипедисты и их участие в международных соревнованиях.
6. Эволюция методики обучения езде на велосипеде.
7. Эволюция становления методики тренировки в велосипедном спорте.
8. Программа современных Олимпийских игр по велосипедному спорту.
9. Характеристика современных дисциплин велосипедного спорта, входящих в программу Олимпийских игр и чемпионатов Мира.

10. Характеристика спортивных достижений национальной команды велосипедистов до 1992 года.

11. Основы обучения двигательному действию, закономерности образования двигательного навыка.

12. Характерные признаки первого, второго и третьего этапов обучения, их взаимосвязь.

13. Методы и принципы воспитывающего обучения технике передвижения на велосипеде.

14. Специфика подготовки мест занятий в естественных природных условиях на различных этапах обучения.

15. Требования к обеспечению безопасности занимающихся.

16. Последовательность начального обучения технике передвижения на велосипеде.

17. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.

18. Формы организации и проведения занятий по велосипедному спорту.

19. Методика коррекции содержания занятий на велосипеде при неблагоприятных погодных условиях.

20. Структура урока, занятия по велосипедному спорту, характеристика его частей.

21. Конспект урока, занятия как форма непосредственной подготовки к его проведению.

22. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту.

23. Классификация международных и всероссийских соревнований.

24. Основные документы планирования и проведения соревнований.
25. Требования к подготовке стартовых протоколов и результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.
26. Возрастные категории участников соревнований по велосипедному спорту.
27. Определение результатов в соревнованиях с отдельным и общим стартом на шоссе. Методика подведения итогов многодневных велосипедных гонок и проводимых в один день.
28. Эволюция технического совершенствования всех узлов и деталей велосипеда и основные этапы их совершенствования.
29. Конструктивные характеристики велосипедов (трек, шоссе, маунтинбайк, ВМХ, велотриал).
30. Совершенствование конструкции «контактных» педалей и «торпедного» руля для повышения эффективности посадки и педалирования велосипедиста.
31. Основные требования к велосипедной раме – обеспечение прочности, легкости (по весу). Эволюция изготовления велосипедных рам по разновидностям применяемых в изготовлении материалов.
32. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста.
33. Особенности экипировки для занятий на треке, шоссе, маунтинбайке, ВМХ, велотриале.
34. Требования к одежде велосипедиста при занятиях в различных природно-климатических условиях.
35. Назовите примерный комплект одежды для тренировочной и соревновательной деятельности велосипедиста в различных природно-

климатических условиях и по разновидностям дисциплин в велосипедном спорте.

36. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям на треке: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

37. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям по шоссе: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

38. Специфика подготовки велосипеда к соревнованиям по пересеченной местности: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

39. Специфика подготовки велосипеда в гонках ВМХ: разборка велосипеда, подготовка основных узлов и деталей и сборка велосипеда.

40. Демонстрация технических приемов. Объяснение. Опробование. Разучивание. Методы контроля и коррекции.

41. Этапы, методы и принципы обучения технике передвижения на велосипеде.

42. Общая характеристика первого, второго и третьего этапов обучения.

43. Овладение навыками выбора местности и подготовки мест занятий на разных этапах обучения.

44. Причины травм и меры обеспечения безопасности велосипедистов, занимающихся в естественных природных условиях.

45. Структура урока, занятия по велосипедному спорту.

46. Подготовка к проведению части урока, занятия и затем урока, занятия в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.

47. Основные разделы правил соревнований по велосипедному спорту.

48. Документы планирования и проведения соревнований.

49. Овладение методикой разработки календаря соревнований, положения о соревнованиях, оформления заявок и карточек участников.

50. Усвоить требования к оформлению протоколов старта, финиша, результатов соревнований.

51. Выполнить практические задания по определению результатов соревнований на треке:

- а) гит на 1 км, 500 м и 200 м;
- б) спринт;
- в) командная гонка преследования;
- г) индивидуальная гонка преследования;
- д) групповая гонка по очкам;
- е) кейрин;
- ж) командный спринт;
- з) мэдисон;
- и) скрэтч;
- к) гонка с выбыванием;
- л) омниум.

52. Защитить отчеты по определению результатов в различных соревновательных дисциплинах.

53. Ознакомление с компьютерной технологией подсчета результатов соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта.

54. Подготовка велосипеда к различным видам гонок. Овладение навыками выбора велосипедных шин с учетом качества поверхности соревновательной дистанции и для различных погодных условий.

55. Владеть техническими элементами владения велосипедом в различных дисциплинах велосипедного спорта.

56. Проводить часть урока, занятия, затем урок, занятие в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.

57. Овладение навыками выбора необходимого комплекта одежды, в различных погодных условиях включая неблагоприятные и по разновидностям дисциплин в велосипедном спорте.

58. Подобрать, оценить конструктивные характеристики и подготовить велосипед к соревнованиям, включая тестирование качества основных узлов и деталей велосипеда.

59. Перечислить и назвать основные документы планирования и проведения соревнований?

60. Перечислить и охарактеризовать тренажерные средства, используемые в велосипедном спорте?

61. Дать характеристику основным узлам велосипеда в различных дисциплинах и назвать приспособления для регулировки и ремонта велосипедов.

62. Перечислите современные технологические решения в изготовлении спортивного инвентаря и экипировки, используемые в велосипедном спорте?

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

Вопросы для устного ответа:

1. Биологические закономерности процесса оздоровления человека, занимающегося велосипедным спортом.

2. Использование при передвижении на велосипеде естественных целебных оздоровительных факторов природной среды.

3. Уникальность территориально-климатических условий нашей страны для повсеместных занятий велосипедным спортом как национальным средством оздоровления населения разного возраста и уровня подготовленности, включая инвалидов.

4. Методика обучения дошкольников простейшим упражнениям на велосипеде.

5. Содержание программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

6. Внеклассная и внешкольная физическая подготовка с использованием велосипеда.

7. Организация и содержание работы секций по велосипедному спорту для школьников и студентов.

8. Условия организации и деятельность самодеятельных объединений велосипедистов-ветеранов.

9. Физиологические параметры и продолжительность оздоровительной нагрузки на велосипеде.

10. Эффективность использования занятий на велосипеде в оздоровлении и социальной адаптации инвалидов.

11. Методика дозирования оздоровительной нагрузки на велосипеде с учетом характера заболевания.

12. Государственное, общественное, государственно-общественное руководство в сфере велосипедного спорта, их взаимодействие.

13. Федерация велосипедного спорта России – ведущая организационная структура управления развитием велосипедного спорта как олимпийским видом спорта и национальным средством оздоровления населения.

14. Структура и основные направления деятельности Федерации велосипедного спорта России.

15. Взаимодействие национальных органов управления сферой велосипедного спорта с международными организациями в сфере ФКиС.

16. Бюджетные и внебюджетные источники финансового обеспечения всестороннего развития сферы велосипедного спорта.

17. Какие показатели применяются для контроля над уровнем тактической подготовленности.

18. Перечислите основные этапы процесса тактической подготовки велосипедиста.

19. Какой должна быть последовательность в применении методов овладения элементами тактики.

20. Какие факторы необходимо учитывать гонщику при разработке тактического плана на конкретные соревнования.

21. Составьте перечень задач, которые должен включать в себя тактический план ведения гонки по очкам или парной гонки.

22. В чем особенности тактики ведения гонки по очкам на «коротких» треках.

23. Охарактеризуйте технико-тактические особенности выполнения смены в парной гонке.

24. Что понимается под «тактикой рекорда» и «тактикой победы» в гонках преследования.

25. Какова структура взаимодействия гонщиков на финише командной гонки преследования.

26. Охарактеризуйте тактику финиширования с первой позиции в спринтерской гонке.

27. Какое влияние на тактику гонщика спринтера оказывает геометрия трека и погодные условия.

28. Назовите критерии оптимальности тактики гита на 200 м с хода.

29. Назовите специфические элементы техники в гите на 1 км, 500 м и 200 м.

30. Назовите специфические элементы техники в спринтерской гонке.

31. Назовите специфические элементы техники в командной гонке преследования.

32. Назовите специфические элементы техники в индивидуальной гонке преследования.

33. Назовите специфические элементы техники в групповой гонке по очкам.

34. Назовите специфические элементы техники в кейрине.

35. Назовите специфические элементы техники в командном спринте.

36. Назовите специфические элементы техники в мэдисоне.

37. Назовите специфические элементы техники в скрэтче.

38. Назовите специфические элементы техники в гонках на тандемах.

39. Назовите специфические элементы техники в гонках с лидерами.

40. Назовите специфические элементы техники в гонках с выбыванием.

41. Назовите специфические элементы техники в шестидневных гонках.

42. Назовите специфические элементы техники в омниуме.

43. Назовите специфические элементы техники в гонках по пересеченной местности (кросс-кантри «ХС»).

44. Назовите специфические элементы техники в велокроссе.

45. Методика обучения на этапе закрепления техники способов передвижения на велосипеде.

46. Практическая реализация принципов обучения на втором этапе формирования двигательного навыка.

47. Общая характеристика подвижных игр и игровых упражнений с использованием велосипеда.

48. Требования к организации, проведению и подведению итогов подвижных игр с использованием велосипеда.

49. Динамика численного состава главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по велосипедному спорту.

50. Общая характеристика функциональных обязанностей различных судейских бригад.

51. Выполнение классификационных нормативов постепенно возрастающего уровня – как основной мотив и стимул для регулярных занятий и целенаправленного спортивного совершенствования в велосипедном спорте.

52. Значение ЕВСК в поиске одаренностей и спортивных талантов в велосипедном спорте.

53. Оптимальный возраст велосипедистов по выполнению разрядных норм и требований ЕВСК, временная продолжительность достижения различных ступеней.

54. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту.

55. Определение понятия «тренажер». Эволюция создания велосипедных тренажеров, с момента изобретения велосипеда до наших дней.

56. Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения.

57. Особенности техники безопасности при использовании в тренировке велосипедиста специально оборудованных мопедов, мотоциклов, автомобилей для лидирования велосипедистов.

58. Выбор велосипедных шин с учетом качества поверхности соревновательной дистанции и для различных погодных условий.

59. Подготовка технического состояния велосипеда и дополнительного велосипедного оборудования к соревнованиям различного уровня и ранга.

60. Требования к выбору местности для строительства велосипедной базы.

61. Оборудование велосипедной базы как простейшего спортивного сооружения для велосипедистов.

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

Вопросы для устного ответа:

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

2. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом велосипедиста и эффективностью его использования.

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

4. Определения понятия «велосипед». Классификация велосипедов.

5. Спецификации велосипеда.

6. Требования международной федерации велосипедного спорта UCI к техническим характеристикам велосипеда в различных дисциплинах велосипедного спорта.

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

8. Спортивная тренировка как педагогический процесс.

9. Биологическая сущность тренировки.

10. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

11. Формирование велосипедиста-гонщика как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.

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

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

14. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений применяемых в велосипедном спорте.

15. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

16. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.

17. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.

18. Характеристика двигательно-функциональной деятельности велосипедиста-гонщика в переменной тренировке.

19. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.

20. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

21. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.

22. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.

23. «Внутренняя» физическая нагрузка как проявление функциональных изменений в организме велосипедиста-гонщика.

24. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.

25. Характерные для велосипедного спорта сложности в оценке интенсивности физической нагрузки по скорости.

26. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.

27. Признаки восстанавливающих, поддерживающих, развивающих физических нагрузок в велосипедном спорте.

28. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

29. Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.

30. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

31. Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.

32. Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.

33. Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.

34. Виды контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.

35. Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.

36. Задачи текущего контроля над состоянием велосипедиста-гонщика.

37. Этапный контроль над процессами долговременной адаптации организма.

38. Педагогические методы контроля.

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

40. Психологические методы контроля формирования личности велосипедиста-гонщика.

41. Лабораторные методы контроля над подготовленностью велосипедиста-гонщика.

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

43. Методика анализа материалов спортивного дневника.

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

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

46. Анализ регистрируемых в дневнике основных критериев подготовки.

47. Сезонность как главная специфика велосипедного спорта.

48. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте.

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

50. Задачи, средства и методы общеподготовительного и специально-подготовительного этапов в годичном цикле тренировки.

51. Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

52. Характеристика переходного периода тренировки велосипедистов-гонщиков.

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

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

55. Планирование тренировки начинающего велосипедиста-гонщика.
56. Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.
57. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте.
58. Основные направления научных исследований в велосипедном спорте.
59. Назовите и охарактеризуйте последовательность этапов выполнения научно-исследовательских работ в области ФКиС.
60. Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в велосипедном спорте.

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

а) Основная литература:

1. Архипов, Е.М. Велосипедный спорт / Архипов Евгений Михайлович, Седов Аркадий Васильевич. - М.: ФиС, 1990. - 142 с.: ил. - (Спорт для всех).
2. Захаров, А.А. Тактическая подготовка велосипедиста : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Захаров А.А.; РГАФК. - М.: ФОН, 2001. - 62 с.: ил.
3. Ковылин, М.М. Велоподготовка в системе всеобщего непрерывного физического воспитания - механизм формирования психофизического здоровья личности : монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 300 с.
4. Ковылин, М.М. Велосипедный спорт и системные основы оптимального управления: монография / М.М. Ковылин, А.А. Передельский. - Смоленск: [Изд-во Смол. гор. тип.], 2012. - 188 с.
5. Ковылин, М.М. Совершенствование конструкций велосипеда в России (1800-1917) : метод. рекомендации федер. компонента цикла СД

ГОС по специальности 032101.65 / [М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2010. - 186 с.: ил.

6. Ковылин, М.М. Формирование методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917) : учеб. пособие для вузов физ. культуры : доп. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / М.М. Ковылин, Г.М. Мартынов ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 49 с.: ил.

7. Совндаль, Ш. Анатомия велосипедиста / Шеннон Совндаль ; предисл. Кристина Ванде Вельде. - Минск: Поппури, [2011]. - 199 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1. Полищук, Д.А. Велосипедный спорт. - Киев: Олимпийская лит., 1997. - 343 с.: ил.

2. Попков, В.Н. Отбор и контроль в юношеском велоспорте : [монография] / В.Н. Попков ; Гос. Ком. РФ по физ. культуре и туризму, Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск, 2001. - 195 с.

3. Селуянов, В.Н. Биомеханические основы совершенствования эффективности техники педалирования : учеб. пособие для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / Селуянов В.Н., Яковлев Б.А.; ГЦОЛИФК. - М., 1985. - 60 с.

4. Стромов, А.П. Особенности подготовки велосипедистов 10-12 лет : метод. рекомендации / [А.П. Стромов, В.А. Зырянов] ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. - Омск: [Изд-во СибГАФК], 2003. - 24 с.

5. Стромов, А.П. Подготовка спортсменов в ДЮСШ и СДЮШОР по велосипедному спорту в гонках на шоссе и треке : [учеб.-метод. пособие] / А.П. Стромов ; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - М.: [Изд-во СибГУФК], 2008. - 99 с.: табл.

6. Суслов, Ф.П. Подготовка спортсменов в горных условиях / Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2000. - 175 с.: ил.

7. Фрил Дж. Библия велосипедиста = The cyclist's training bible / Джо Фрил ; пер. с англ. Павла Миронова. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. - 418 с.: ил.
8. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. - М.: Знание, 1982. - 176 с.
9. Анохин П.К. Очерки физиологии функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 402 с.
10. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 192 с.
11. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. - М.: Медицина, 1986.- 349 с.
12. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях - Киев.: Олимпийская литература, 1996.- 176 с.
13. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
14. Верхошанский Ю.В. Новые подходы к организации тренировки спортсменов высокого класса: Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта - 60 лет. - М.: ВНИИФК, 1993. - С.205-216.
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 135 с.
16. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры.- 1980.- №1.- С.31-33.
17. Бахвалов В.А. Роль тренера в организации выступления велосипедистов в соревнованиях по треку // Велосипедный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - С.35 - 40.
18. Братковский В.К. Управление процессом совершенствования техники педалирования квалифицированных велосипедистов в период

преодолеваемого утомления в занятиях различной направленности: Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1983. - 24 с.

19. Булатова М.М. Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале велосипедного спорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. - К., 1984. - 24 с.

20. Голец В.И. Комплексное использование физических средств восстановления с целью управления параметрами тренировочных и соревновательных нагрузок высококвалифицированных спортсменов (на примере плавания и велоспорта): Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1987.- 22 с.

21. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис. д-ра пед. наук. - М., 1980, -285 с.

22. Блауберг, И. В. Философский принцип системности и системный подход / И. В. Блауберг В. Н. Садовский, Э. Г. Юдин // Вопросы философии, 1978. – № 8. – С. 14 - 21.

23. Илюхин А.А. Школа велокросса : учеб. пособие / А.А. Илюхин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2009. - 125 с.

24. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997.- 280с.

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

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
4. <https://fvsr.ru/>

г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю),

включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и (или) групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
1. Велосипеды трековые – 8 шт;
2. Велосипеды шоссейные – 10 шт;
5. Велосипеды МТБ – 20 шт;
6. Велостанок роллерный 10 шт;
7. Велостанок под заднее колесо – 2 шт;
8. Стойки для ремонта велосипеда – 1 шт;
9. Набор инструментов для ремонта велосипеда – 1 шт;

10. Стенд для проведения лабораторных и практических заданий по теме: «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте» - 1 шт;

11. Принтер HP LaserJet 1320;

Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) очной (ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»</i>	3 неделя	10
2	<i>Презентация по теме «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»</i>	5 неделя	5
3	<i>Контрольная работа по разделу №2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте»</i>	7 неделя	10
4	<i>Выступление на семинаре по теме: «Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту»</i>	12 неделя	10
5	<i>Выполнение практического задания «Начальное обучение способам передвижения на велосипеде» «Настройка посадки велосипедиста с применением современного оборудования»</i>	22 неделя	10
6	<i>Написание реферата по теме «Основные положения и правил соревнований и велосипедному спорту»</i>	33 неделя	5
7	<i>Выполнение практического задания по разделу №5 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»</i>	34 неделя	10
8	<i>Контрольная работа по теме «Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления»</i>	40 неделя	10
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
10	<i>Экзамен по дисциплине</i>		20
11	Итого 2 семестра		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №1 «Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	15
2	<i>Написание реферата по темам: «Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков»; «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту».</i>	20
3	<i>Тестирование по теме «История велосипедного спорта»;</i>	15
4	<i>Презентация по теме «Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) очной (ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</i>	<i>5 неделя</i>	<i>5</i>
2	Контрольная работа по теме: «Техника езды в гонках на шоссе», «Техника езды в гонках на треке», «Техника езды в маунтинбайке», «Техника езды в ВМХ – гонках».	<i>10 неделя</i>	<i>10</i>
3	Написание реферата по теме «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»	<i>16 неделя</i>	<i>10</i>
4	<i>Выполнение практического задания по теме: «Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей»</i>	<i>22 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Презентация по теме: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»</i>	<i>25 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Написание реферата по темам раздела №12 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»</i>	<i>34 неделя</i>	<i>10</i>
7	<i>Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».</i>	<i>40 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
9	Экзамен по дисциплине		<i>20</i>
	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</i>	15
2	<i>Написание реферата по темам: «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»</i>	20
3	<i>Презентация по теме: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»</i>	15
4	<i>Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) очной (ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры
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	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	5 неделя	10
2	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ»	7 неделя	10
3	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	9 неделя	10
4	Подготовка доклада-презентации по теме: «Основные закономерности построения спортивной тренировки».	13 неделя	10
5	Выполнение теста по теме: «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный »	23неделя	5
6	Выполнение теста по теме: «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля »	25 неделя	5
7	Контрольное задание по теме: «Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте».	28 неделя	10
8	Контрольное задание по теме: «Овладение планированием тренировки велосипедиста-гонщика».	33неделя	5
9	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	37 неделя	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
11	<i>Экзамен по дисциплине</i>		20
12	ИТОГО		100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада-презентации по теме: «Основные закономерности построения спортивной тренировки».	15
2	<i>Написание реферата по темам:</i> «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»; «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный»; «Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля »	20
3	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	15
4	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) заочной (ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр (ы)
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	10
2	Презентация по теме «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»	5
3	Контрольная работа по разделу №2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте»	10
4	Выступление на семинаре по теме: «Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта»	10
5	Выполнение практического задания «Начальное обучение способам передвижения на велосипеде» «Организация и формы проведения занятий»	10
6	Написание реферата по теме «Основные положения и правил соревнований и велосипедному спорту»	5
7	Выполнение практического задания по разделу №3 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
8	Контрольная работа по теме «Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся»	10
9	Посещение занятий	10
0	Экзамен по дисциплине	20
	Итого 2 семестра	100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №1 «Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	15
2	<i>Написание реферата по темам: «Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков»; «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту».</i>	20
3	<i>Тестирование по теме «История велосипедного спорта»;</i>	15
4	<i>Презентация по теме «Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) заочной (ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

И. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</i>	10
2	Контрольная работа по теме: «Техника езды в гонках на шоссе», «Техника езды в гонках на треке», «Техника езды в маунтинбайке», «Техника езды в ВМХ – гонках».	10
3	Написание реферата по теме «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»	10
4	<i>Выполнение практического задания по теме:</i> «Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей»	10
5	<i>Презентация по теме:</i> «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	15
6	<i>Написание реферата по темам раздела №5 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»</i>	15 (5+5+5)
7	<i>Посещение занятий</i>	10
8	<i>Экзамен по дисциплине</i>	20
	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</i>	15
2	<i>Написание реферата по темам:</i> «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	20
3	<i>Презентация по теме:</i> «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	15
4	<i>Написание реферата по темам раздела №5 «Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте»</i>	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) заочной (ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 семестры
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выполнение теста по теме: «Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью»	10
2	Выполнение теста по теме: «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX»	10
3	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	10
4	Подготовка доклада-презентации по теме: «Основные закономерности построения спортивной тренировки».	10
5	Выполнение теста по теме: «Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели»	5
6	Выполнение теста по теме: «Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки»	5
7	Контрольное задание по разделу №9 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
8	Презентация по теме: «Тренажеры в велосипедном спорте»	5
9	Выполнение теста по теме: «Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика»	5
10	<i>Посещение занятий</i>	10
11	<i>Экзамен по дисциплине</i>	20
12	ИТОГО	100 баллов

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
	Подготовка доклада-презентации по теме: «Тренажеры в велосипедном спорте»	15
	<i>Написание реферата по темам:</i> «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту» «Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - ВМХ»	20
	Выполнение практического задания по теме: «Техническое обслуживание и ремонт велосипеда»	15
	Выполнение теста по теме: «Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) заочной(ускоренное обучение на базе СПО) формы (м) обучения

И. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры
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.	Выполнение теста по теме: «Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный »	10
2.	Контрольное задание по теме: «Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте».	10
3.	Контрольное задание по теме: «Овладение планированием тренировки велосипедиста-гонщика».	10
4.	Выполнение теста по теме: «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте»	10
5.	Выполнение практического задания по разделу №16 «Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства»	10
6.	Выполнение практического задания по разделу №17 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	10
7.	Презентация по теме: «Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования»	5
8.	Контрольная работа по теме: «Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков»	5
9.	Посещение занятий	10
10.	Экзамен по дисциплине	20
ИТОГО		100

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
	Презентация по теме: «Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования»	15
	<i>Написание реферата по темам:</i> «Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте». «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	20
	Выполнение практического задания по разделу №17 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	15
	Выполнение практического задания по разделу №16 «Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства»	15

III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом

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

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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



Институт спорта и физического воспитания

Кафедра теории и методики велосипедного спорта

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

«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль):

«Спортивная подготовка»

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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

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

3. Цель освоения дисциплины (модуля): является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по велосипедному спорту, методистами в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями по велосипедному спорту в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях. Данная программа реализуется на русском языке.

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

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

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

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

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

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

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

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

- способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся (ПК-10);
- способность разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способность использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способность осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15)
- способность планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способность выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

5.1 очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I					
1.1	1.1. Введение в специализацию	I	2	8	54		
1.2	1.2. История велосипедного	I	4	10	70		

	спорта						
1.3	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	I		10	50		
1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		10	54		
2	Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте	I					
2.1	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	I	4	8	52		
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I	4	8	54		
3	Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I	4	8	56		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	I		10	51		
Итого за 1 семестр:531 час (14.75 зачетных единицы)			18	72	441		
4	Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	4	8	29		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	8	27		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II	2	8	31		
5	Раздел 5 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II					
5.1	5.1. Классификация соревнований	II	2	8	30		
5.2	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	2	8	30		
5.3	5.3. Требования к участникам соревнований	II		8	27		

5.4	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II		8	27		
6	Раздел 6 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	II					
6.1	6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	II	2	8	27		
6.2	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	II	2	4	26		
6.3	6.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	II	2	4	25		
Итого за 2 семестр: 378 часов (10.5 зачетных единиц)			18	72	279	9	Экзамен
Всего за 1 курс: 909 часов (25.25 зачетных единиц)			36	144	720	9	Экзамен
7	Раздел 7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	III					
7.1	7.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	5	2		
7.2	7.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	2	6	2		
7.3	7.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	III	2	5	2		
7.4	7.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III		5	2		
7.5	7.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	III	2	5	2		
8	Раздел 8. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	III					
8.1	8.1. Техника езды в гонках на шоссе	III	2	6	2		
8.2	8.2. Техника езды в гонках на треке	III		6	2		
8.3	8.3. Техника езды в маунтинбайке	III	2	6	2		
8.4	8.4 Техника езды в ВМХ - гонках	III		6	2		
9	Раздел 9. Тактическая подготовка велосипедиста-	III					

	гонщика						
9.1	9.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	III	2	5	3		
9.2	9.2. Тактика в гонках на треке	III	2	6	2		
9.3	9.3 Тактика в гонках на шоссе	III	2	6	2		
10	Раздел 10. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	III					
10.1	10.1. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	III		5	2		
Итого за 3 семестр 117 часов (3.25 зачетных единиц)			18	72	27		
11	Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	IV					
11.1	11.1. Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV	2	7	1		
12	Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	IV					
12.1	12.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	8	1		
12.2	12.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	IV		7	1		
12.3	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	IV	2	8	2		
12.4	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	IV	2	7	2		
12.5	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	IV	2	7	1		
12.6	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	IV		7	1		
13	Раздел 13. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	IV					
13.1	13.1. Тренажеры в велосипедном	IV	2	7	1		

	спорте						
13.2	13.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	IV		7	2		
13.3	13.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	IV	2	7	1		
Итого за 4 семестр: 108 часов (3 зачетных единиц)				14	72	13	9 экзамен
Всего за 2 курс: 225 часов (6.25 зачетных единиц)				32	144	40	9 Экзамен
14	Раздел 14. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	V					
14.1	14.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	V	2	8	26		
14.2	14.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	V	2	8	20		
15	Раздел 15. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	V					
15.1	15.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	V	2	8	20		
16	Раздел 16 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	V					
16.1	16.1. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V	2	8	26		
17	Раздел 17. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	V					
17.1	17.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	2	8	23		
17.2	17.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	8	23		
17.3	17.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	8	23		
17.4	17.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	8	23		
17.5	17.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	2	6	23		
Итого за 5 семестр: 297 часа (8.25 зачетных единиц)				18	72	207	
18	Раздел 18. Основы тренировки	VI					

	велосипедиста-гонщика						
18.1	18.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	12	23		
18.2	18.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	12	23		
18.3	18.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	2	10	20		
18.4	18.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	VI	2	10	24		
18.5	18.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VI	2	10	26		
19	Раздел 19. Основы научно-исследовательской деятельности	VI					
19.1	19.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VI	2	8	23		
19.2	19.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VI	2	18	23		
Итого за 6 семестр: 261 час (7.25 зачетных единиц)			18	72	162	9	Экзамен
Всего за 3 курс: 558 часов (15.5 зачетных единиц)			36	144	369	9	Экзамен

5.2 Заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I					

1.1	1.1. Введение в специализацию	I	2	2	32		
1.2	1.2. История велосипедного спорта	I	2	4	32		
1.3	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	I		4	32		
1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		2	33		
2	Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте	I					
2.1	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	I	2	2	33		
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I		2	32		
Итого за 1 семестр:216 часов (6 зачетных единиц)			6	16	194		
3	Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II	4	2	44		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	II		4	42		
3.3	3.3 Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта	II		2	42		
4	Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	2	3	42		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II		2	42		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II		2	45		
Итого за 2 семестр: 288 часов (8 зачетных единиц)			6	16	257	9	Экзамен

Всего за 1 курс: 504 часа (14 зачетных единиц)			12	32	451	9	Экзамен
5	Раздел 5 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	III	2				
5.1	5.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	III		2	25		
5.2	5.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	III		1	24		
5.3	5.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	III		1	25		
6	Раздел 6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	III	4				
6.1	6.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III		2	24		
6.2	6.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III		2	24		
6.3	6.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	III		2	24		
6.4	6.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III		1	24		
6.5	6.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	III		1	24		
Итого за 3 семестр 212 часов (6 зачетных единиц)			6	12	194		
7	Раздел 7. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	IV	2				
7.1	7.1. Техника езды в гонках на шоссе	IV		2	18		
7.2	7.2. Техника езды в гонках на треке	IV		2	18		
7.3	7.3. Техника езды в маунтинбайке	IV		2	18		
7.4	7.4 Техника езды в BMX - гонках	IV		2	18		
7.5	7.5 Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	IV		2	18		
	7.6 Игры и игровые упражнения на	IV		1	18		

	велосипеде						
8	Раздел 8. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика	IV	2		18		
8.1	8.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	IV	2	3	19		
8.2	8.2. Тактика в гонках на треке	IV		3	20		
8.3	8.3 Тактика в гонках на шоссе	IV		3	20		
Итого за 4 семестр: 220 часов (6 зачетных единиц)			6	20	185	9	экзамен
Всего за 2 курс: 432 часа (12 зачетных единиц)			12	32	379	9	Экзамен
9	Раздел 9. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	V	4				
9.1	9.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	V		2	12		
9.2	9.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	V		2	14		
9.3	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	V		2	12		
9.4	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	V		2	12		
9.5	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	V		2	12		
9.6	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	V		2	12		
10	Раздел 10. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	V	2				
10.1	10.1. Тренажеры в велосипедном спорте	V		1	12		
10.2	10.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	V		1	12		
10.3	10.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	V		1	12		
10.4	10.4. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V		1	12		
Итого за 5 семестр: 144 час (4 зачетных единицы)			6	16	122		

11	Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	VI					
11.1	11.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	VI		1	18		
11.2	11.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	VI	4	1	17		
12	Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	VI					
12.1	12.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	VI		2	19		
12.2	12.2 Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк	VI		2	19		
13	Раздел 13. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	VI					
13.1	13.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	VI	2	2	20		
13.2	13.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	VI		2	23		
13.3	13.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	VI		2	23		
13.4	13.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	VI		2	23		
13.5	13.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	VI		2	23		
Итого за 6 семестр: 216 часов (3 зачетных единицы)			6	16	185	9	Экзамен
Всего за 3 курс: 360 часа (10 зачетных единиц)			12	32	307	9	Экзамен
14	Раздел 14. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	VII	4				
14.1	14.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VII		2	22		
14.2	14.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах	VII		2	22		

	контроля						
14.3	14.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VII		2	22		
14.4	14.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	VII		2	24		
14.5	14.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VII		2	22		
15	Раздел 15. Основы научно-исследовательской деятельности	VII	2				
15.1	15.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VII		2	22		
15.2	15.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VII		4	24		
Итого за 7 семестр: 189 часа (5 зачетных единиц)				6	16	158	
16	Раздел 16. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	VIII	4				
16.1	16.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	VIII		3	37		
17	Раздел 17. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	VIII					
17.1	17.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	VIII		3	39		
17.2	17.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	VIII		3	35		
18	Раздел 18. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	VIII					
18.1	18.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	VIII	2	4	37		
18.2	18.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	VIII		3	37		
Итого за 8 семестр: 207 часов (6 экзамен)				6	16	185	9

зачетных единиц)						
Всего за 4 курс: 396 часов (11 зачетных единиц)		12	32	343	9	Экзамен
Итого: 47 зачетных единиц		48	128	1480	36	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



Институт спорта и физической культуры

Кафедра теории и методик велосипедного спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта»
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная / 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 велосипедного спорта
Протокол № 29 от «30» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена
на основании решения заседания кафедры
Теории и методики велосипедного спорта
Протокол № 12 от «11» мая 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:

Бариеников Евгений Михайлович – кандидат педагогических наук,
профессор, МСМК по велосипедному спорту.

Дышаков Алексей Сергеевич - преподаватель кафедры теории и методики
велосипедного спорта;

Залиханова Анастасия Александровна – старший преподаватель кафедры
теории и методики велосипедного спорта;

Кондратьев Игорь Сергеевич – заведующий лабораторией кафедры теории и
методики велосипедного спорта.

Рецензент:

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

1. Цель освоения дисциплины

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

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» 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 (велосипедный спорт)» относится к профессиональному циклу базовой части ФГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка».

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (велосипедный спорт)» 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 «Велосипедный спорт» и «Спортивно-педагогическое совершенствование», базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, химия, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др. Данная дисциплина предшествует прохождению спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практик.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что акцент сделан на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к реальной профессиональной практической

деятельности, базирующейся на изучении биологических закономерностей адаптационных возможностей организма занимающихся велосипедным спортом, включая ветеранов и велосипедистов-инвалидов. Подчеркнута важность нравственно-духовного совершенствования человека в процессе велосипедной подготовки, которая социальна по своей сущности, характеризуется конкретным педагогическим содержанием и выраженной воспитательной направленностью. Освоение курса включает также подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

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

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

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> Теорию и методику спортивной подготовки в велосипедном спорте	1- 8		1 – 9
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	2 – 8		3 – 9
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в велосипедном с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	4 - 8		6 - 9
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств велосипедного спорта при проведении занятий рекреационной направленности	2 -4		4 -5
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с использованием средств велосипедного спорта с различным контингентом занимающихся	4 -6		6 -7
	<i>Владеть:</i> методикой обучения велосипедного спорта и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств велосипедного спорта	6 - 8		7 - 9
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в различных дисциплинах велосипедного спорта	2 - 8		3 - 10
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по велосипедному спорту и осуществлять судейство соревнований	3- 8		4 – 10
	<i>Владеть:</i> навыками судейства в различных дисциплинах по велосипедному спорту (трек, шоссе, маунтинбайк, BMX)	4 - 8		4 -6
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в велосипедном спорте, апробированные методики исследования в велоспорте.	3-8		5 - 10
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в велоспорте с использованием апробированных методик	5 - 8		6 -10
ПК-8	<i>Знать:</i> истоки и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта	3 - 6		5 - 7
	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в велосипедном спорте при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся	4 - 8		5 - 9
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся велосипедным спортом	6 - 8		7 - 10
ПК-9	<i>Знать:</i> индивидуальные личностные особенности занимающихся велосипедным спортом, психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям спортом; психологические особенности развития познавательных способностей и эмоционально-волевой сферы в процессе занятий ФКиС.	4		5

	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию для занятий велосипедным спортом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах, применять полученные знания в области психологии ФК и практической работе со спортсменами. и учащимися в целях воспитания у них моральных принципов честной спортивной конкуренции.	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> навыками управления мотивацией и эмоционально-волевой сферой занимающихся и отдельными спортсменами	6 - 8		7 – 10
ПК-10	<i>Знать:</i> теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в велосипедном спорте), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора, этапы спортивного отбора, особенности спортивной ориентации, антропометрические, биохимические, физиологические, физические и психологические параметры спортивного отбора, основные методы и приемы спортивного отбора, возрастные особенности детей.	5		6
	<i>Уметь:</i> реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся, определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта.	5 - 7		6 – 8
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	6 - 8		7 – 10
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в велосипедном спорте, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	5 - 7		6 - 9
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	5 - 8		6 – 9
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	5		6
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	6		7
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	6 - 8		7 – 9
ПК-14	<i>Знать:</i> структуру этапов совершенствования технических приемов в ИВС, задачи, средства и методы тактической подготовки, приемы объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов техники и тактики ИВС.	2 - 4		3 – 5
	<i>Уметь:</i> выполнять основные технические приемы в процессе тренировочных занятий в ИВС. Владеть технико-тактическими приемами в ИВС, средствами выразительности.	3 – 4		5 - 6
	<i>Владеть:</i> методикой обучения технико-тактическим приемам в различных дисциплинах велосипедного спорта.	4 - 8		6 – 9
ПК 15	<i>Знать:</i> способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности, закономерности достижения и сохранения спортивной формы.	5		7
	<i>Уметь:</i> осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.	1-8		1-10
	<i>Владеть:</i> методами самооценки процесса и результатов спортивной деятельности	1-8		1-10
ПК 26	<i>Знать:</i> технологию составления плановых заказов для оснащения физкультурно-спортивных организаций оборудованием, функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки, методы составления финансовых документов	1		1
	<i>Уметь:</i> заказывать и приобретать физкультурно-спортивный инвентарь, работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	1		1-2
	<i>Владеть:</i> навыками составления сметы по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки, методами разработки отчетной	5-8		6-9

	документации.			
ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	2		3
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	3 -4		4 – 5
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС	5 -8		6 – 9
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований	5		6
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	6		7
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,	7 - 8		7 – 9

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

4.1 Очная форма обучения

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I					
1.1	1.1. Введение в специализацию	I	2	8	26		
1.2	1.2. История велосипедного спорта	I	4	10	30		
1.3	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	I		10	28		
1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		10	26		
2	Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и	I					

	соревнований в велосипедном спорте						
2.1	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	I	4	8	28		
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I	4	8	28		
3	Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	I	4	8	28		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	I		10	22		
Итого за 1 семестр:306 часа (8,5 зачетных единицы)			18	72	216		
4	Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.	II					
4.1	4.1. Теоретические основы обучения двигательным действиям	II	4	8	24		
4.2	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	II	2	8	22		
4.3	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	II	2	8	24		
5	Раздел 5 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II					
5.1	5.1. Классификация соревнований	II	2	8	24		
5.2	5.2. Документы планирования и проведения соревнований	II	2	8	24		
5.3	5.3. Требования к участникам соревнований	II		8	22		
5.4	5.4. Определение результатов в различных соревновательных дисциплинах	II		8	22		
6	Раздел 6 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	II					
6.1	6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	II	2	8	22		

6.2	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	II	2	4	21		
6.3	6.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	II	2	4	20		
Итого за 2 семестр: 324 часов (9 зачетных единиц)			18	72	225	9	Экзамен
Всего за 1 курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)			36	144	441	9	Экзамен
7	Раздел 7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	III					
7.1	7.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	III	2	5	6		
7.2	7.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	III	2	6	6		
7.3	7.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	III	2	5	6		
7.4	7.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	III		5	6		
7.5	7.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	III	2	5	6		
8	Раздел 8. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика	III					
8.1	8.1. Техника езды в гонках на шоссе	III	2	6	7		
8.2	8.2. Техника езды в гонках на треке	III		6	7		
8.3	8.3. Техника езды в маунтинбайке	III	2	6	7		
8.4	8.4 Техника езды в ВМХ - гонках	III		6	6		
9	Раздел 9. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика	III					
9.1	9.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	III	2	5	6		
9.2	9.2. Тактика в гонках на треке	III	2	6	6		
9.3	9.3 Тактика в гонках на шоссе	III	2	6	6		
10	Раздел 10. Обучение технике	III					

	передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства						
10.1	10.1. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	III		5	6		
Итого за 3 семестр 171 час (4.75 зачетных единиц)				18	72	81	
11	Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	IV					
11.1	11.1. Игры и игровые упражнения на велосипеде	IV	2	7	8		
12	Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	IV					
12.1	12.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	IV	2	8	8		
12.2	12.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	IV		7	8		
12.3	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	IV	2	8	8		
12.4	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	IV	2	7	8		
12.5	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	IV	2	7	8		
12.6	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	IV		7	7		
13	Раздел 13. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	IV					
13.1	13.1. Тренажеры в велосипедном спорте	IV	2	7	7		
13.2	13.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	IV		7	7		
13.3	13.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	IV	2	7	7		
Итого за 4 семестр: 171 час (4.75 зачетных единиц)				14	72	76	9
Всего за 2 курс: 342 часа (9.5 зачетных				32	144	157	9
						экзамен	Экзамен

единиц)							
14	Раздел 14. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	V					
14.1	14.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	V	2	8	4		
14.2	14.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	V	2	8	4		
15	Раздел 15. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	V					
15.1	15.1. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	V	2	8	6		
16	Раздел 16 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	V					
16.1	16.1. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V	2	8	6		
17	Раздел 17. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	V					
17.1	17.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	2	8	6		
17.2	17.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	8	6		
17.3	17.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	8	6		
17.4	17.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	8	5		
17.5	17.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	2	6	4		
Итого за 5 семестр: 135 часа (3,75 зачетных единиц)			18	70	47		
18	Раздел 18. Основы тренировки велосипедиста-гонщика	VI					
18.1	18.1. Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	VI	4	12	12		
18.2	18.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	VI	4	12	12		

18.3	18.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	VI	2	10	11		
18.4	18.4. Структура годового тренировочного цикла в велосипедном спорте	VI	2	10	11		
18.5	18.5. Владение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	VI	2	10	11		
19	Раздел 19. Основы научно-исследовательской деятельности	VI					
19.1	19.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	VI	2	8	12		
19.2	19.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	VI	2	18	14		
Итого за 6 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)			18	70	83	9	Экзамен
Всего за 3 курс: 315 часа (8,75 зачетных единиц)			36	140	130	9	Экзамен
20	Раздел 20. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства	VII					
20.1	20.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	VII		4	6		
21	Раздел 21. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	VII					
21.1	21.1. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	VII		4	6		
21.2	21.2. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	VII		4	6		
22	Раздел 22. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте	VII					
22.1	22.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	VII	2	4	6		
22.2	22.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	VII		4	6		

23	Раздел 23. Спортивная тренировка как многолетний процесс	VII					
23.1	23.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	VII	2	5	8		
23.2	23.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	VII	2	5	8		
23.3	23.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	VII	2	5	8		
23.4	23.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	VII	2	5	6		
23.5	23.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	VII	2	4	6		
23.6	23.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	VII	2	4	6		
23.7	23.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	VII	2	4	6		
23.8	23.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	VII	2	4	6		
23.9	23.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	VII	2	4	6		
23.10	23.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	VII		4	6		
23.11	23.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	VII		4	6		
23.12	23.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	VII		4	6		

Итого за 7 семестр: 198 часа (5,5 зачетных единиц)			18	72	108		
24	Раздел 24. Спортивная тренировка как многолетний процесс						
24.1	24.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	VIII	2	16	18		
24.2	24.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	VIII	4	14	18		
24.3	24.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	VIII	2	10	18		
24.4	24.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	VIII	2	12	18		
25	Раздел 25. Основы научно-исследовательской деятельности	VIII					
25.1	25.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	VIII	2	10	18		
25.2	25.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	VIII	4	10	18		
Итого за 8 семестр: 207 часов (5,75 зачетных единиц)			18	72	108	9	экзамен
Всего за 4 курса: 405 часа (11,25 зачетных единиц)			36	144	216	9	Экзамен
Итого: 47 зачетных единиц			140	572	944	36	

4.2 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 220 часов, самостоятельная работа студентов – 1427 часов.

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

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	I					
1.1	1.1. Введение в специализацию	I	2	2	24		
1.2	1.2. История велосипедного спорта	I	2	4	26		
1.3	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	I		4	24		
1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		2	30		
2	Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте	I					
2.1	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	I	2	2	30		
2.2	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	I		2	24		
Итого за 1 семестр:180 часа (5 зачетных единиц)			6	16	158		
3	Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II					
3.1	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	II	4	2	30		
3.2	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	II		4	30		
3.3	3.3 Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта	II		2	30		
4	Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.	II					
4.1	4.1. Теоретические основы	II	2	3	30		