

	обучения двигательным действиям						
<b>4.2</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>		2	30		
<b>4.3</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>		2	35		
<b>Итого за 2 семестр: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 1 курс: 396 часа (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>III</b>	2				
<b>5.1</b>	5.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	<b>III</b>		2	10		
<b>5.2</b>	5.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	<b>III</b>		2	8		
<b>5.3</b>	5.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	<b>III</b>		2	10		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	<b>III</b>	4				
<b>6.1</b>	6.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>		2	8		
<b>6.2</b>	6.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>		2	8		
<b>6.3</b>	6.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>		2	8		
<b>6.4</b>	6.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>		2	8		
<b>6.5</b>	6.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	<b>III</b>		2	8		
<b>Итого за 3 семестр 90 часов (3 зачетных единицы)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	2				
<b>7.1</b>	7.1. Техника езды в гонках на	<b>IV</b>		2	22		

	шоссе						
<b>7.2</b>	7.2. Техника езды в гонках на треке	<b>IV</b>		2	22		
<b>7.3</b>	7.3. Техника езды в маунтинбайке	<b>IV</b>		2	22		
<b>7.4</b>	7.4 Техника езды в ВМХ - гонках	<b>IV</b>		2	22		
<b>7.5</b>	7.5 Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>		1	22		
	7.6 Игры и игровые упражнения на велосипеде	<b>IV</b>		1	22		
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	2		22		
<b>8.1</b>	8.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	<b>IV</b>	2	2	22		
<b>8.2</b>	8.2. Тактика в гонках на треке	<b>IV</b>		2	22		
<b>8.3</b>	8.3 Тактика в гонках на шоссе	<b>IV</b>		2	23		
<b>Итого за 4 семестр: 252 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>V</b>	4				
<b>9.1</b>	9.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	<b>V</b>		2	12		
<b>9.2</b>	9.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	<b>V</b>		2	14		
<b>9.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	<b>V</b>		2	12		
<b>9.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	<b>V</b>		2	12		
<b>9.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	<b>V</b>		2	12		
<b>9.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	<b>V</b>		2	12		
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>V</b>	2				

<b>10.1</b>	10.1. Тренажеры в велосипедном спорте	V		1	12		
<b>10.2</b>	10.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	V		1	12		
<b>10.3</b>	10.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	V		1	12		
<b>10.4</b>	10.4. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V		1	12		
<b>Итого за 5 семестр: 144 час (4 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VI</b>					
<b>11.1</b>	11.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	VI		1	7		
<b>11.2</b>	11.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	VI	4	1	6		
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VI</b>					
<b>12.1</b>	12.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	VI		2	8		
<b>12.2</b>	12.2 Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк	VI		2	8		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VI</b>					
<b>13.1</b>	13.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	VI	2	2	8		
<b>13.2</b>	13.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	VI		2	10		
<b>13.3</b>	13.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	VI		2	10		
<b>13.4</b>	13.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	VI		2	10		
<b>13.5</b>	13.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	VI		2	10		
<b>Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9 Экзамен</b>

<b>Всего за 3 курса: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VII</b>	4				
<b>14.1</b>	14.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.2</b>	14.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.3</b>	14.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.4</b>	14.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.5</b>	14.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	<b>VII</b>		2	16		
<b>15</b>	<b>Раздел 15. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VII</b>	2				
<b>15.1</b>	15.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	<b>VII</b>		2	16		
<b>15.2</b>	15.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	<b>VII</b>		4	16		
<b>Итого за 7 семестр: 126 часа (3,5 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>		
<b>16</b>	<b>Раздел 16. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VIII</b>	4				
<b>16.1</b>	16.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	<b>VIII</b>		3	22		
<b>17</b>	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VIII</b>					
<b>17.1</b>	17.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	<b>VIII</b>		3	24		
<b>17.2</b>	17.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	<b>VIII</b>		3	22		

<b>18</b>	<b>Раздел 18. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>VIII</b>					
<b>18.1</b>	18.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	<b>VIII</b>	2	4	23		
<b>18.2</b>	18.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	<b>VIII</b>		3	22		
<b>Итого за 8 семестр: 144 часа (4 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего за 4 курса:270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>19</b>	<b>Раздел 19. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>IX</b>					
<b>19.1</b>	19.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	<b>IX</b>		1	14		
<b>19.2</b>	19.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	<b>IX</b>	2	1	14		
<b>19.3</b>	19.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>IX</b>		1	14		
<b>19.4</b>	19.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	<b>IX</b>		1	14		
<b>19.5</b>	19.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.6</b>	19.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>IX</b>	2	1	12		
<b>19.7</b>	19.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.8</b>	19.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>IX</b>		2	14		
<b>19.9</b>	19.9. Динамика соотношения	<b>IX</b>	2	1	12		

	средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки						
<b>19.10</b>	19.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>IX</b>		2	14		
<b>19.11</b>	19.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>IX</b>		2	12		
<b>19.12</b>	19.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>IX</b>		2	14		
<b>Итого за 9 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	
<b>20</b>	<b>Раздел 20. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>			2			
<b>20.1</b>	20.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>X</b>		2	36		
<b>20.2</b>	20.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		2	36		
<b>20.3</b>	20.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		2	36		
<b>20.4</b>	20.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	<b>X</b>		2	36		
<b>21</b>	<b>Раздел 21. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	4				
<b>21.1</b>	21.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	<b>X</b>		4	37		
<b>21.2</b>	21.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	<b>X</b>		4	40		
<b>Итого за 10 семестр: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9 Экзамен</b>
<b>Всего за 5 курс: 432 часов (12 зачетных единиц)</b>				<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9 Экзамен</b>
<b>Итого: 47 зачетных единиц</b>				<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>

## **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/заочной 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/заочной 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 самостоятельных 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/заочной 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.

#### **5.2.4 Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса очного обучения:**

1. Зарождение и развитие велосипедного спорта в России.
2. Этапы развития велосипедного спорта как олимпийского вида спорта.
3. Сравнительный анализ высших спортивных достижений велосипедистов разных стран.
4. Велосипедный спорт – эффективное средство оздоровления человека.
5. Инновационные направления методики подготовки детей, подростков и молодежи, занимающихся велосипедным спортом.
6. Эффективность использования занятий с использованием велосипеда для оздоровления взрослого населения.
7. Подготовка с использованием велосипеда в реабилитации и социальной адаптации инвалидов по слуху и зрению.
8. Методика дозирования оздоровительной нагрузки с применением велосипеда с учетом характера заболевания опорно-двигательного аппарата.
9. Коррекция оздоровительной работы с применением велосипеда в зависимости от уровня отставания в умственном развитии.
10. Системно-структурный анализ способов передвижения на велосипеде как основа достижения технического мастерства.
11. Анализ техники педалирования в велосипедном спорте и ее методика обучения.
12. Анализ подготовки велосипедистов-профессионалов.
13. Тактика групповых гонок на шоссе.

14. Психорегуляция велосипедиста-спринтера в гонках на треке в различные периоды спортивной деятельности.

15. Исследование методики подготовки женщин к индивидуальной гонке преследования на 3 км.

16. Экономичность двигательной деятельности как основа технического мастерства велосипедиста-гонщика.

17. Динамика кинематических и динамических показателей техники езды на велосипеде по пересеченной местности.

18. Современные методические приемы обучения технике передвижения в различных дисциплинах велосипедного спорта.

19. Современные проблемы этапа непосредственной предсоревновательной подготовки.

20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке велосипедистов-гонщиков.

21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в велосипедном спорте.

22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки велосипедиста-гонщика.

23. Эволюция формирования методики обучения и тренировки в велосипедном спорте (1883-1917).

24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в велосипедном спорте.

25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте.

26. Совершенствование техники педалирования на «велостанке» и в тренировке на шоссе.

27. Экономичность как критерий технического мастерства велосипедистов-гонщиков.

28. Современная система подготовки велосипедистов.

29. Менеджмент федерации по виду спорта.

30. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в велосипедном спорте.

31. Инновационные направления совершенствования методики тренировки велосипедистов-гонщиков на разных этапах многолетней подготовки.

32. Построение многолетней тренировки велосипедистов-гонщиков на основе биологических закономерностей возрастного развития.

33. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств велосипедиста-гонщика.

34. Генетическая обусловленность исходного энергетического потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в велосипедном спорте.

35. Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей велосипедистов-гонщиков.

36. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных велосипедистов-гонщиков в процессе многолетней подготовки.

37. Учет характера протекания биологического цикла в подготовке велосипедисток-гонщиц.

38. Эффективные направления коррекции тренировочной нагрузки велосипедисток-гонщиц при различных отклонениях в физиологичности биологического цикла.

39. Динамика функционально-двигательной подготовленности велосипедистов-гонщиков в зависимости от биологического возраста.

40. Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения велосипедистов-гонщиков.

41. Совершенствование технической подготовленности юных велосипедистов-гонщиков с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.

42. Индивидуализация подготовки квалифицированного велосипедиста-гонщика как основа реализации его генетического потенциала.

43. Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в велосипедном спорте.

44. Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

45. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

46. Особенности реализации технико-тактической подготовленности велосипедистов-гонщиков в новых олимпийских дисциплинах велосипедного спорта.

47. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.

48. Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности велосипедистов-гонщиков к различным соревновательным дисциплинам.

49. Повышение психологической устойчивости велосипедистов-гонщиков к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

50. Методические приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.

51. Эффективные методики профилактики травм у велосипедистов-гонщиков.

#### **5.2.5. Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной/заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства велосипедистов-гонщиков.

2. Динамика экономичности двигательной деятельности велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в велосипедном спорте.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований велосипедистов-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по велосипедному спорту.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по велосипедному спорту, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования велосипедиста-гонщика.
9. Основные спортивные сооружения в велосипедном спорте.
10. Требования к оборудованию велосипедного трека.
11. Архитектурно-строительные особенности велосипедных треков.
12. Оборудование открытого велодрома для ВМХ-спорта и велопарка для велотриала в условиях мегаполиса.
13. Система многолетней подготовки юных велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в велосипедном спорте.

16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.

17. Этапы многолетней подготовки и возраст занимающихся на каждом из них.

18. Содержание примерной программы «Велосипедный спорт» для спортивных школ.

19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.

20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для велосипедистов-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.

21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков.

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

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

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

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

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

27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий велосипедным спортом.

28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания велосипедистов-гонщиков.

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

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

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

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

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте.

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

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

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

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

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

39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте.

40. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков.

41. Разновидности текущего планирования тренировки в велосипедном спорте.

42. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы микроциклов в подготовке велосипедистов-гонщиков.

43. Варианты перспективного планирования тренировки в велосипедном спорте.

44. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

45. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

46. Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

47. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства велосипедиста-гонщика.

48. Тактика соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

49. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.

50. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в командной гонке преследования.

51. Психологическая подготовка велосипедиста-гонщика как воспитательный процесс.

52. Характерные психологические состояния велосипедиста-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.

53. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности велосипедистов-гонщиков.

54. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

55. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.

56. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.

57. Приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.

58. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у велосипедистов-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.

59. Основные причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.

60. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта.

61. Специфика обеспечения соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации.

62. Апробация выпускной квалификационной работы.

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

**Вопросы для устного ответа:**

1. Современные инновационные технологии совершенствования технического мастерства велосипедистов-гонщиков.
2. Динамика экономичности двигательной деятельности велосипедистов-гонщиков разной квалификации.
3. Электронно-компьютерное обеспечение судейства соревнований в велосипедном спорте.
4. Методика оперативного расчета промежуточных и итоговых результатов соревнований велосипедистов-гонщиков.
5. Примерный состав главной судейской коллегии и судейских бригад в соревнованиях по велосипедному спорту.
6. Специфика организации и проведения массовых соревнований по велосипедному спорту, деятельность различных служб.
7. Финансовое обеспечение соревнований по велосипедному спорту, основные статьи расходов.
8. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования велосипедиста-гонщика.
9. Основные спортивные сооружения в велосипедном спорте.
10. Требования к оборудованию велосипедного трека.

11. Архитектурно-строительные особенности велосипедных треков.
12. Оборудование открытого велодрома для ВМХ-спорта и велопарка для велотриала в условиях мегаполиса.
13. Система многолетней подготовки юных велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.
14. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность спортивных школ.
15. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в велосипедном спорте.
16. Динамика наполняемости учебных групп и объема учебно-тренировочных занятий в процессе многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков в спортивных школах.
17. Этапы многолетней подготовки и возраст занимающихся на каждом из них.
18. Содержание примерной программы «Велосипедный спорт» для спортивных школ.
19. Преимущественная направленность учебно-тренировочных занятий, примерные показатели объема циклической нагрузки и количества соревнований на разных этапах многолетней подготовки.
20. Содержание теоретических занятий, требования по инструкторской практике для велосипедистов-гонщиков, занимающихся в спортивных школах.
21. Критерии оценки деятельности спортивных школ на разных этапах многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков.

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

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

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

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

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

27. Фазы биологического развития в процессе многолетних занятий велосипедным спортом.

28. Индивидуальная вариативность темпов биологического созревания велосипедистов-гонщиков.

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

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

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

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

33. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте.

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

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

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

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

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

39. Общая характеристика оперативного, текущего и перспективного планирования спортивной тренировки в велосипедном спорте.

40. Характерные особенности развивающего, поддерживающего, восстанавливающего типов микроциклов в тренировке велосипедистов-гонщиков.

41. Разновидности текущего планирования тренировки в велосипедном спорте.

42. Восстановительно-втягивающий, общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный и соревновательный типы микроциклов в подготовке велосипедистов-гонщиков.

43. Варианты перспективного планирования тренировки в велосипедном спорте.

44. Динамика соотношения основных, специально-подготовительных, общеподготовительных средств в процессе многолетней подготовки.

45. Специфика практической реализации многочисленных разновидностей методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

46. Общая и специальная физическая подготовка велосипедистов-гонщиков разной квалификации.

47. Задачи технической подготовки, ее вклад в становление спортивного мастерства велосипедиста-гонщика.

48. Тактика соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков с учетом длины дистанции и стиля передвижения.

49. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в гите на 1000 метров с места.

50. Тактические механизмы распределения усилий на дистанции в командной гонке преследования.

51. Психологическая подготовка велосипедиста-гонщика как воспитательный процесс.

52. Характерные психологические состояния велосипедиста-гонщика, способы настройки, мобилизации, снятия напряжения.

53. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической видов подготовленности велосипедистов-гонщиков.

54. Методические приемы обеспечения различных видов подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

55. Воспитательная работа на разных этапах многолетней подготовки.

56. Значение личности тренера в формировании нравственности велосипедиста-гонщика.

57. Приемы формирования гармонично развитой личности велосипедиста-гонщика в процессе многолетней подготовки.

58. Преимущественная направленность тренировок, преобладающие физические нагрузки у велосипедистов-гонщиков на этапах начальной и углубленной специализации.

59. Основные причины возникновения травм в велосипедном спорте, меры их предупреждения.

60. Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта.

61. Специфика обеспечения соревновательной деятельности велосипедистов-гонщиков высокой квалификации.

62. Апробация выпускной квалификационной работы.

## **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](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
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](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **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 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	Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»	3 неделя	10
2	Презентация по теме «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»	5 неделя	5
3	Контрольная работа по разделу №2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте»	7 неделя	10
4	Выступление на семинаре по теме: «Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту»	12 неделя	10
5	Выполнение практического задания «Начальное обучение способам передвижения на велосипеде» «Настройка посадки велосипедиста с применением современного оборудования»	22 неделя	10
6	Написание реферата по теме «Основные положения и правил соревнований и велосипедному спорту»	33 неделя	5
7	Выполнение практического задания по разделу №5 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	34 неделя	10
8	Контрольная работа по теме «Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления»	40 неделя	10
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
10	Экзамен по дисциплине		20
11	<b>Итого 2 семестра</b>		<b>100</b>

*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 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	Контрольная работа по разделу №7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения	5 неделя	5
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 неделя	10
3	Написание реферата по теме «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»	16 неделя	10
4	Выполнение практического задания по теме: «Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей»	22 неделя	10
5	Презентация по теме: «Игры и игровые упражнения на велосипеде»	25 неделя	15
6	Написание реферата по темам раздела №12 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	34 неделя	10
7	Презентация «Классификация современных тренажеров используемых в подготовке велосипедистов и методика их применения».	40 неделя	10
8	Посещение занятий	В течение семестра	10
9	Экзамен по дисциплине		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*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 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	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*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
----------------------	---	---	---	---	---	---

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## 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) очной формы (м) обучения**

### I. 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	Сроки проведения	Максимальное количество баллов
1.	Выполнение практического задания по разделу №20 «Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства»	4 неделя	10
2.	Выполнение практического задания по разделу №21 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	7 неделя	10
3.	Презентация по теме: «Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования»	9 неделя	5
4	Контрольная работа по теме: «Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков»	13 неделя	5
5.	Выступление на семинаре по теме «Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте»	15 неделя	5
6.	Выступление на семинаре по теме: «Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь»	18 неделя	5
7.	Презентация по теме: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»	25 неделя	10
8.	Выполнение практического задания по теме: «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	30 неделя	10
9.	Выступление на семинаре по теме «Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта»	35 неделя	10
10.	Посещение занятий	В течение года	10
	Экзамен по дисциплине		20
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Презентация по теме: «Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования»	15
2	<i>Написание реферата по темам:</i> «Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь»; «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»	20
3	Выполнение практического задания по разделу №20 «Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства»	15
4	Выполнение практического задания по теме: «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	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 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

	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Контрольная работа по теме «История велосипедного спорта»</i>	10
2	<i>Презентация по теме «Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте»</i>	5
3	<i>Контрольная работа по разделу №2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте»</i>	10
4	<i>Выступление на семинаре по теме: «Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта»</i>	10
5	<i>Выполнение практического задания «Начальное обучение способам передвижения на велосипеде» «Организация и формы проведения занятий»</i>	10
6	<i>Написание реферата по теме «Основные положения и правил соревнований и велосипедному спорту»</i>	5
7	<i>Выполнение практического задания по разделу №3 «Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту»</i>	10
8	<i>Контрольная работа по теме «Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся»</i>	10
9	<i>Посещение занятий</i>	10
0	<i>Экзамен по дисциплине</i>	20
	<b>Итого 2 семестра</b>	<b>100</b>

*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 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	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу №6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</i>	10
2	<b>Контрольная работа по теме:</b> «Техника езды в гонках на шоссе», «Техника езды в гонках на треке», «Техника езды в маунтинбайке», «Техника езды в ВМХ – гонках».	10
3	<b>Написание реферата по теме «Тактика в различных дисциплинах велосипедного спорта»</b>	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	<b>Экзамен по дисциплине</b>	20
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*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 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	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*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 формы (м) обучения*

### I. 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
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) теория и методика избранного вида спорта для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления 49.03.01 «Физическая культура» подготовки/ специальности «Спортивная подготовка» направленности (профилю) заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теории и методики велосипедного спорта  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 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.	Выступление на семинаре по теме: «Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов»	5
2.	Выступление на семинаре по теме «Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте»	5
3.	Выступление на семинаре по теме: «Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь»	10
4.	Презентация по теме: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»	10
5.	Реферат по теме: «Система дополнительных средств повышения и восстановление работоспособности велосипедиста-гонщика»	10
6.	Выступление на семинаре по теме: «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту»	10
7.	Выполнение практического задания по теме: «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	10
8.	Выступление на семинаре по теме «Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта»	10
9.	Посещение занятий	10
10.	Экзамен по дисциплине	20
<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
	Презентация по теме: «Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом»	15
	<i>Написание реферата по темам:</i> «Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь»; «Система дополнительных средств повышения и восстановление работоспособности велосипедистов-гонщиков»	20
	Презентация по теме: «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту»	15
	Выполнение практического задания по теме: «Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков»	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	F	E	D	C	B	A

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики велосипедного спорта**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ 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 – 2017г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** 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):  
очная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>					
<b>1.1</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	8	26		
<b>1.2</b>	1.2. История велосипедного спорта	<b>I</b>	4	10	30		
<b>1.3</b>	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	<b>I</b>		10	28		

1.4	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	I		10	26		
2	<b>Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте</b>	I					
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	<b>Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	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		
<b>Итого за 1 семестр:306 часа (8,5 зачетных единицы)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
4	<b>Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.</b>	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	<b>Раздел 5 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	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	<b>Раздел 6 Материально-</b>	II					

	<b>техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>						
<b>6.1</b>	6.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	<b>II</b>	2	8	22		
<b>6.2</b>	6.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	<b>II</b>	2	4	21		
<b>6.3</b>	6.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	<b>II</b>	2	4	20		
<b>Итого за 2 семестр: 324 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 1 курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	<b>III</b>					
<b>7.1</b>	7.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>	2	5	6		
<b>7.2</b>	7.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>	2	6	6		
<b>7.3</b>	7.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>	2	5	6		
<b>7.4</b>	7.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>		5	6		
<b>7.5</b>	7.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	<b>III</b>	2	5	6		
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>III</b>					
<b>8.1</b>	8.1. Техника езды в гонках на шоссе	<b>III</b>	2	6	7		
<b>8.2</b>	8.2. Техника езды в гонках на треке	<b>III</b>		6	7		
<b>8.3</b>	8.3. Техника езды в маунтинбайке	<b>III</b>	2	6	7		
<b>8.4</b>	8.4 Техника езды в BMX - гонках	<b>III</b>		6	6		
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>III</b>					
<b>9.1</b>	9.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль	<b>III</b>	2	5	6		

	тактической подготовленности						
<b>9.2</b>	9.2. Тактика в гонках на треке	<b>III</b>	2	6	6		
<b>9.3</b>	9.3 Тактика в гонках на шоссе	<b>III</b>	2	6	6		
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>III</b>					
<b>10.1</b>	10.1. Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>III</b>		5	6		
<b>Итого за 3 семестр 171 час (4.75 зачетных единиц)</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>IV</b>					
<b>11.1</b>	11.1. Игры и игровые упражнения на велосипеде	<b>IV</b>	2	7	8		
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>IV</b>					
<b>12.1</b>	12.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	<b>IV</b>	2	8	8		
<b>12.2</b>	12.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	<b>IV</b>		7	8		
<b>12.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	<b>IV</b>	2	8	8		
<b>12.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	<b>IV</b>	2	7	8		
<b>12.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	<b>IV</b>	2	7	8		
<b>12.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	<b>IV</b>		7	7		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>IV</b>					
<b>13.1</b>	13.1. Тренажеры в велосипедном спорте	<b>IV</b>	2	7	7		
<b>13.2</b>	13.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	<b>IV</b>		7	7		
<b>13.3</b>	13.3. Простейшие спортивные	<b>IV</b>	2	7	7		

	сооружения – велосипедные базы						
<b>Итого за 4 семестр: 171 час (4.75 зачетных единиц)</b>			<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9.5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	V					
<b>14.1</b>	14.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	V	2	8	4		
<b>14.2</b>	14.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	V	2	8	4		
<b>15</b>	<b>Раздел 15. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	V					
<b>15.1</b>	15.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	V	2	8	6		
<b>16</b>	<b>Раздел 16 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	V					
<b>16.1</b>	16.1. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V	2	8	6		
<b>17</b>	<b>Раздел 17. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	V					
<b>17.1</b>	17.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	V	2	8	6		
<b>17.2</b>	17.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	V	2	8	6		
<b>17.3</b>	17.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	V	2	8	6		
<b>17.4</b>	17.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	V	2	8	5		
<b>17.5</b>	17.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	V	2	6	4		
<b>Итого за 5 семестр: 135 часа (3,75 зачетных единиц)</b>			<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
<b>18</b>	<b>Раздел 18. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	VI					
<b>18.1</b>	18.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный,	VI	4	12	12		

	кумулятивный						
<b>18.2</b>	18.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VI</b>	4	12	12		
<b>18.3</b>	18.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VI</b>	2	10	11		
<b>18.4</b>	18.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	<b>VI</b>	2	10	11		
<b>18.5</b>	18.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	<b>VI</b>	2	10	11		
<b>19</b>	<b>Раздел 19. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VI</b>					
<b>19.1</b>	19.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	<b>VI</b>	2	8	12		
<b>19.2</b>	19.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	<b>VI</b>	2	18	14		
<b>Итого за 6 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 3 курс: 315 часа (8,75 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>20</b>	<b>Раздел 20. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VII</b>					
<b>20.1</b>	20.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	<b>VII</b>		4	6		
<b>21</b>	<b>Раздел 21. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VII</b>					
<b>21.1</b>	21.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	<b>VII</b>		4	6		
<b>21.2</b>	21.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	<b>VII</b>		4	6		
<b>22</b>	<b>Раздел 22. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>VII</b>					
<b>22.1</b>	22.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного	<b>VII</b>	2	4	6		

	велосипедного оборудования						
<b>22.2</b>	22.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	<b>VII</b>		4	6		
<b>23</b>	<b>Раздел 23. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>VII</b>					
<b>23.1</b>	23.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	<b>VII</b>	2	5	8		
<b>23.2</b>	23.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	<b>VII</b>	2	5	8		
<b>23.3</b>	23.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>VII</b>	2	5	8		
<b>23.4</b>	23.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	<b>VII</b>	2	5	6		
<b>23.5</b>	23.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>VII</b>	2	4	6		
<b>23.6</b>	23.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>VII</b>	2	4	6		
<b>23.7</b>	23.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>VII</b>	2	4	6		
<b>23.8</b>	23.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>VII</b>	2	4	6		
<b>23.9</b>	23.9. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки	<b>VII</b>	2	4	6		
<b>23.10</b>	23.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>VII</b>		4	6		
<b>23.11</b>	23.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>VII</b>		4	6		

<b>23.12</b>	23.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>VII</b>		4	6		
<b>Итого за 7 семестр: 198 часа (5,5 зачетных единиц)</b>				<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	
<b>24</b>	<b>Раздел 24. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>						
<b>24.1</b>	24.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>VIII</b>	2	16	18		
<b>24.2</b>	24.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	<b>VIII</b>	4	14	18		
<b>24.3</b>	24.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	<b>VIII</b>	2	10	18		
<b>24.4</b>	24.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	<b>VIII</b>	2	12	18		
<b>25</b>	<b>Раздел 25. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VIII</b>					
<b>25.1</b>	25.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	<b>VIII</b>	2	10	18		
<b>25.2</b>	25.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	<b>VIII</b>	4	10	18		
<b>Итого за 8 семестр: 207 часов (5,75 зачетных единиц)</b>				<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9 экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс: 405 часа (11,25 зачетных единиц)</b>				<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9 Экзамен</b>
<b>Итого: 47 зачетных единиц</b>				<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>

**5.1 Краткое содержание дисциплины (модуля):  
заочная форма обучения**

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1 Велосипедный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>	<b>I</b>					
<b>1.1</b>	1.1. Введение в специализацию	<b>I</b>	2	2	24		
<b>1.2</b>	1.2. История велосипедного спорта	<b>I</b>	2	4	26		
<b>1.3</b>	1.3. Спортивные достижения национальной команды велосипедистов-гонщиков	<b>I</b>		4	24		
<b>1.4</b>	1.4. Характеристика олимпийских дисциплин в велосипедном спорте	<b>I</b>		2	30		
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в велосипедном спорте</b>	<b>I</b>					
<b>2.1</b>	2.1 Требования к спортивным сооружениям при проведении соревнований по велосипедному спорту	<b>I</b>	2	2	30		
<b>2.2</b>	2.2 Характеристика спортивного инвентаря в различных дисциплинах велосипедного спорта	<b>I</b>		2	24		
<b>Итого за 1 семестр:180 часа (5 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>II</b>					
<b>3.1</b>	3.1. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту	<b>II</b>	4	2	30		
<b>3.2</b>	3.2. Требования к участникам соревнований по велосипедному спорту	<b>II</b>		4	30		
<b>3.3</b>	3.3 Требования к судейской коллегии в различных дисциплинах велосипедного спорта	<b>II</b>		2	30		
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Обучение технике передвижения на велосипеде, требования к технике безопасности при проведении занятий велосипедным спортом.</b>	<b>II</b>					
<b>4.1</b>	4.1. Теоретические основы	<b>II</b>	2	3	30		

	обучения двигательным действиям						
<b>4.2</b>	4.2. Специфика обучения в естественных природных условиях. Обеспечение безопасности занимающихся	<b>II</b>		2	30		
<b>4.3</b>	4.3. Начальное обучение способам передвижения на велосипеде. Организация и формы проведения занятий	<b>II</b>		2	35		
<b>Итого за 2 семестр: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 1 курс: 396 часа (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>III</b>	2				
<b>5.1</b>	5.1. Эксплуатационные характеристики велосипеда	<b>III</b>		2	10		
<b>5.2</b>	5.2. Инновации в изготовлении обуви и одежды велосипедиста	<b>III</b>		2	8		
<b>5.3</b>	5.3. Общие требования к подготовке велосипеда, необходимые приспособления	<b>III</b>		2	10		
<b>6</b>	<b>Раздел 6. Велосипедный спорт как средство укрепления здоровья населения</b>	<b>III</b>	4				
<b>6.1</b>	6.1. Велосипедный спорт в России – национальное средство укрепления здоровья населения	<b>III</b>		2	8		
<b>6.2</b>	6.2. Организация и содержание подготовки с использованием велосипеда дошкольников, школьников, студенческой молодежи и военнослужащих	<b>III</b>		2	8		
<b>6.3</b>	6.3. Использование занятий велосипедным спортом для оздоровления взрослого населения	<b>III</b>		2	8		
<b>6.4</b>	6.4. Оздоровительная работа с использованием велосипеда среди инвалидов по слуху, зрению, опорно-двигательному аппарату, умственному развитию	<b>III</b>		2	8		
<b>6.5</b>	6.5. Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной отрасли в сфере велосипедного спорта	<b>III</b>		2	8		
<b>Итого за 3 семестр 90 часов (3 зачетных единицы)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Техническая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	2				
<b>7.1</b>	7.1. Техника езды в гонках на	<b>IV</b>		2	22		

	шоссе						
<b>7.2</b>	7.2. Техника езды в гонках на треке	<b>IV</b>		2	22		
<b>7.3</b>	7.3. Техника езды в маунтинбайке	<b>IV</b>		2	22		
<b>7.4</b>	7.4 Техника езды в ВМХ - гонках	<b>IV</b>		2	22		
<b>7.5</b>	7.5 Методика закрепления техники передвижения на велосипеде, способов подъемов, спусков, поворотов, торможений, преодоления неровностей	<b>IV</b>		1	22		
	7.6 Игры и игровые упражнения на велосипеде	<b>IV</b>		1	22		
<b>8</b>	<b>Раздел 8. Тактическая подготовка велосипедиста-гонщика</b>	<b>IV</b>	2		22		
<b>8.1</b>	8.1. Общая характеристика процесса тактической подготовки велосипедиста. Контроль тактической подготовленности	<b>IV</b>	2	2	22		
<b>8.2</b>	8.2. Тактика в гонках на треке	<b>IV</b>		2	22		
<b>8.3</b>	8.3 Тактика в гонках на шоссе	<b>IV</b>		2	23		
<b>Итого за 4 семестр: 252 часов (5 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего за 2 курс: 342 часа (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>9</b>	<b>Раздел 9. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>V</b>	4				
<b>9.1</b>	9.1. Динамика состава главной судейской коллегии и различных судейских бригад в зависимости от категории соревнований	<b>V</b>		2	12		
<b>9.2</b>	9.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному туризму	<b>V</b>		2	14		
<b>9.3</b>	12.3. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований на треке	<b>V</b>		2	12		
<b>9.4</b>	12.4. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по шоссе	<b>V</b>		2	12		
<b>9.5</b>	12.5. Принципы разработки классификационных нормативов по велосипедному спорту	<b>V</b>		2	12		
<b>9.6</b>	12.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований в гонках по пересеченной местности	<b>V</b>		2	12		
<b>10</b>	<b>Раздел 10. Материально-техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>V</b>	2				

<b>10.1</b>	10.1. Тренажеры в велосипедном спорте	V		1	12		
<b>10.2</b>	10.2. Технология подготовки велосипеда к соревнованиям	V		1	12		
<b>10.3</b>	10.3. Простейшие спортивные сооружения – велосипедные базы	V		1	12		
<b>10.4</b>	10.4. Техническое обслуживание и ремонт велосипеда	V		1	12		
<b>Итого за 5 семестр: 144 час (4 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>	
<b>11</b>	<b>Раздел 11. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VI</b>					
<b>11.1</b>	11.1. Совершенствование технического мастерства велосипедиста-гонщика	VI		1	7		
<b>11.2</b>	11.2. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик техники велосипедиста-гонщика с экономичностью	VI	4	1	6		
<b>12</b>	<b>Раздел 12. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VI</b>					
<b>12.1</b>	12.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту - BMX	VI		2	8		
<b>12.2</b>	12.2 Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велоспорту маунтинбайк	VI		2	8		
<b>13</b>	<b>Раздел 13. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VI</b>					
<b>13.1</b>	13.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	VI	2	2	8		
<b>13.2</b>	13.2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки	VI		2	10		
<b>13.3</b>	13.3. Функционально-двигательное обоснование классификации средств тренировки	VI		2	10		
<b>13.4</b>	13.4. Характеристика методов тренировки, направленность их воздействия на организм	VI		2	10		
<b>13.5</b>	13.5. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	VI		2	10		
<b>Итого за 6 семестр: 108 часов (3 зачетных единицы)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9 Экзамен</b>

<b>Всего за 3 курса: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>14</b>	<b>Раздел 14. Основы тренировки велосипедиста-гонщика</b>	<b>VII</b>	4				
<b>14.1</b>	14.1.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.2</b>	14.2. Понятие об оперативном, текущем и этапном видах контроля	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.3</b>	14.3. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.4</b>	14.4. Структура годичного тренировочного цикла в велосипедном спорте	<b>VII</b>		2	14		
<b>14.5</b>	14.5. Овладение планированием тренировки начинающего велосипедиста-гонщика	<b>VII</b>		2	16		
<b>15</b>	<b>Раздел 15. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>VII</b>	2				
<b>15.1</b>	15.1. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в велосипедном спорте	<b>VII</b>		2	16		
<b>15.2</b>	15.2. Требования к выпускной квалификационной работе и методика выполнения	<b>VII</b>		4	16		
<b>Итого за 7 семестр: 126 часа (3,5 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>		
<b>16</b>	<b>Раздел 16. Обучение технике передвижения на велосипеде, совершенствование технического мастерства</b>	<b>VIII</b>	4				
<b>16.1</b>	16.1. Экономичность движений – высшая цель технического совершенствования в велосипедном спорте	<b>VIII</b>		3	22		
<b>17</b>	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по велосипедному спорту</b>	<b>VIII</b>					
<b>17.1</b>	17.1. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велосипедному кроссу	<b>VIII</b>		3	24		
<b>17.2</b>	17.2. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по велотриалу	<b>VIII</b>		3	22		

<b>18</b>	<b>Раздел 18. Материально техническое обеспечение в велосипедном спорте</b>	<b>VIII</b>					
<b>18.1</b>	18.1. Особенности новых моделей велосипедов и дополнительного велосипедного оборудования	<b>VIII</b>	2	4	23		
<b>18.2</b>	18.2. Стационарные спортивные сооружения для велосипедистов-гонщиков	<b>VIII</b>		3	22		
<b>Итого за 8 семестр: 144 часа (4 зачетных единиц)</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>экзамен</b>
<b>Всего за 4 курса:270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>19</b>	<b>Раздел 19. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>	<b>IX</b>					
<b>19.1</b>	19.1. Система многолетней подготовки юных велосипедистов в спортивных школах	<b>IX</b>		1	14		
<b>19.2</b>	19.2. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки велосипедистов-гонщиков	<b>IX</b>	2	1	14		
<b>19.3</b>	19.3. Влияние биологического возраста на функционально-двигательную подготовленность юных велосипедистов	<b>IX</b>		1	14		
<b>19.4</b>	19.4. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития приоритетных для велосипедистов-гонщиков двигательных навыков	<b>IX</b>		1	14		
<b>19.5</b>	19.5. Последовательность развития специфичных для велосипедистов-гонщиков биоэнергетических режимов в процессе многолетней тренировки	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.6</b>	19.6. Генетическая предрасположенность к высшим спортивным достижениям в велосипедном спорте	<b>IX</b>	2	1	12		
<b>19.7</b>	19.7. Учет биологических особенностей женского организма в построении тренировки велосипедисток-гонщиц	<b>IX</b>		1	12		
<b>19.8</b>	19.8. Оперативное, текущее и перспективное планирование спортивной тренировки в велосипедном спорте	<b>IX</b>		2	14		
<b>19.9</b>	19.9. Динамика соотношения	<b>IX</b>	2	1	12		

	средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки						
<b>19.10</b>	19.10. Физическая, техническая, тактическая, психологическая подготовленность велосипедиста-гонщика, их взаимосвязь	<b>IX</b>		2	14		
<b>19.11</b>	19.11. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	<b>IX</b>		2	12		
<b>19.12</b>	19.12. Овладение планированием тренировки велосипедистов-гонщиков на этапе начальной и углубленной специализации	<b>IX</b>		2	14		
<b>Итого за 9 семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	
<b>20</b>	<b>Раздел 20. Спортивная тренировка как многолетний процесс</b>			2			
<b>20.1</b>	20.1. Профилактика травм при занятиях велосипедным спортом	<b>X</b>		2	36		
<b>20.2</b>	20.2. Система дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		2	36		
<b>20.3</b>	20.3. Модельные характеристики велосипедистов-гонщиков	<b>X</b>		2	36		
<b>20.4</b>	20.4. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по велосипедному спорту	<b>X</b>		2	36		
<b>21</b>	<b>Раздел 21. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	<b>X</b>	4				
<b>21.1</b>	21.1 Основные направления современных исследований в области теории и методики велосипедного спорта	<b>X</b>		4	37		
<b>21.2</b>	21.2. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы, апробация, защита	<b>X</b>		4	40		
<b>Итого за 10 семестр: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>				<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9 Экзамен</b>
<b>Всего за 5 курс: 432 часов (12 зачетных единиц)</b>				<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9 Экзамен</b>
<b>Итого: 47 зачетных единиц</b>				<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»**  
(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  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «26» августа 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Булыкина Лариса Владимировна – заведующий кафедрой ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ  
ВО «РГУФКСМиТ»

Григорьев Виктор Анатольевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Дворников Алексей Владимирович – преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ананьин Александр Сергеевич – преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является - обеспечить освоение 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 (модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» 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 волейбола.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-3	<b>Знать:</b> – принципы и методы обучения в волейболе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.	4
	<b>Уметь:</b> – применять в профессиональной деятельности положения ди-	

	<p>дактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по волейболу.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в волейболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
ОПК-6	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола;</li> <li>– принципов построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.</li> </ul>	1
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в волейболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.</li> </ul>	8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в волейболе;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в волейболе.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в трениро-</li> </ul>	

	вочном процессе волейболистов.	
ОПК-8	<b>Знать:</b> – эволюцию правил соревнований по волейболу; – судейскую терминологию при проведении соревнований по волейболу; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1
	<b>Знать:</b> – правила соревнований по современному волейболу; – 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
	<b>Уметь:</b> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	
ОПК-11	<b>Знать:</b> – основы научно-методической деятельности в волейболе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2
	<b>Уметь:</b> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.	1
	<b>Знать:</b> – методы научного анализа и обработки результатов исследований.	4
	<b>Уметь:</b> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.	
	<b>Уметь:</b> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности.	6
	<b>Уметь:</b> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	8
	<b>Владеть:</b> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	
ПК-8	<b>Знать:</b> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тре-	1

	<p>нировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по волейболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в волейболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в волейболе;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику двигательной деятельности в волейболе.</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям волейболом.</li> </ul>	8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.</li> </ul>	
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям волейболом.</li> </ul>		
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в волейболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями определен-</li> </ul>	

	<p>ными видами спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.</li> </ul>	
ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в волейболе.</li> </ul>	3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по волейболу.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки волейболистов.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства волейболистов.</li> </ul>	7
ПК-13	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в волейболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для волейбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	
ПК-14	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в волейболе;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в волейболе.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.</li> </ul>	
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>	
ПК-26	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки.</li> </ul>	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>	
ПК-28	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.</li> </ul>	2
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в волейболе с использованием апробированных методик.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в волейболе.</li> </ul>	
ПК-30	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в волейболе.</li> </ul>	4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6

<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8
---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	2	2	36		
1.2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	2	4	40		
1.3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»	1	2	6	40		
1.4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1		2	40		
1.5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1		2	38		
	<b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
1.6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	1	2	40		

1.7	«Основы техники подач»	2	1	2	40		
1.8	«Основы техники передачи»	2	1	2	40		
1.9	«Основы техники атакующего удара»	2	1	4	40		
1.10	«Основы техники блока»	2	1	2	40		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2	1	2	30		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 504 часов (14 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
2.1	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	2	4	50		
2.2	«Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	2	4	50		
2.3	«Программирование процесса обучения волейболистов»	3	1	2	50		
2.4	«Организация и проведение соревнований»	3	1	2	44		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 212 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		

2.5	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	2	4	40		
2.6	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4		6	40		
2.7	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4	2	6	40		
2.8	«Методики исследования в волейболе»	4	2	4	38		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
<b>II курс</b>	<b>Всего:220 час (6 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
3.1	«Спортивная тактика в волейболе»	5	2	4	30		
3.2	«Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»	5	2	4	30		
3.3	«Виды подготовки волейболистов»	5	2	4	30		
3.4	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	5		4	32		
<b>III курс</b>	<b>Всего:144 часов (4 зачетных единицы)</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.5	«Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»	6	2	4	40		
3.6	«Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»	6	2	4	40		
3.7	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	2	4	40		
3.8	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	6		4	38		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27	9	
<b>III</b>	<b>Всего:216 часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>курс</b>	<b>(6 зачетных единиц)</b>						
<b>Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	
4.1	«Управление подготовкой волейболистов»	7	2	2	32		
4.2	«Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»	7		4	32		
4.3	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	7	2	4	30		
4.4	«Моделирование спортивной деятельности волейболистов»	7	2	4	30		
4.5	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	7		2	34		
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
4.5	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	8	2	4	30		
4.6	«Рекреация волейболистов»	8	2	4	30		
4.7	«Агитация и пропаганда»	8	1	2	30		
4.8	«Фармакология в волейболе»	8	1	2	30		
4.9	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		4	38		
4.10	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».

## **I курс**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Характеристика волейбола как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение волейбола.
3. Место волейбола в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием волейбола в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию волейбола. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по волейболу 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 волейбола в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение волейбола.
10. Этапы развития волейбола в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по волейболу в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных команд на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по волейболу нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований по волейболу и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние волейбола в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация проведения разминки перед соревнованием по волейболу.
17. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий по физической подготовке волейболистов.
18. Требования к тренажерному залу при проведении занятий с волейболистами.
19. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по волейболу.
20. Требования инвентарю в волейбольном зале.

21. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий волейболом.
22. Правила эксплуатации и ухода за применяемым оборудованием и инвентарем в волейбольном зале.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе волейболистов в тренажерном зале.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий на песчаных площадках.
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в волейболе.
26. Классификация технических приемов в волейболе.
27. Характеристика упражнений в волейболе.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в волейболе.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по волейболу.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения соревнований по волейболу.
32. Правила эксплуатации и ухода за песчаными площадками.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов в легкоатлетическом манеже.
34. Основные принципы подбора инвентаря для занятий волейболом.
35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в тренажерном зале оборудованием и инвентарем.
36. Санитарно-гигиенические нормы и требования к легкоатлетическому манежу при проведении занятий с волейболистами.
37. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов на занятиях по волейболу.
38. Санитарно-гигиенические нормы и требования при проведении занятий с волейболистами в тренажерном зале.
39. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
40. Санитарно-гигиенические нормы и требования к песчаным площадкам при занятии волейболом.
41. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для волейбола.
42. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов.
43. Основные элементы содержания занятий по волейболу.
44. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий волейболом и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
45. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в волейболе.

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

47. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшиеся дни соревнований.

48. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

49. Основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола.

50. Принципы построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.

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

52. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий волейболом на организм спортсменов.

53. Особенности техники перемещений и стоек.

54. Классификация техники подач.

55. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении подач.

56. Фазовая структура различных видов подач.

57. Планирующая и точная подачи.

58. Подброс мяча, встречное ударное движение при выполнении подач.

59. Сочетание подброса и встречного ударного движения (темпо - ритмическая структура).

60. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении подач.

61. Индивидуальные особенности в технике подач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

62. Основные ошибки в технике выполнения подач.

63. Особенности техники передач в волейболе.

64. Классификация передач по признакам.

65. Фазовая структура техники выполнения передач: подготовительная, основная, заключительная.

66. Основные ошибки в технике выполнения передач сверху двумя руками.

67. Индивидуальные особенности в технике передач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

68. Основы техники различных видов атакующего удара.

69. Классификация атакующих ударов.

70. Фазовая структура различных видов атакующего удара.

71. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении атакующего удара.

72. Индивидуальные особенности в технике атакующего удара в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

73. Основные ошибки в технике выполнения атакующего удара.

74. Общая классификация техники блокирования.

75. Основы техники различных видов блокирования.

76. Фазовая структура зонного блокирования атакующих ударов.

77. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.

78. Индивидуальные особенности в технике блокирования в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

79. Основные ошибки в технике выполнения блокирования.

80. Фазовая структура техники выполнения ловящего блокирования

81. Техника перемещений блокирующего.

82. Основные ошибки в технике при выполнении передачи мяча снизу двумя руками.

83. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.

84. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.

85. Значение УИРС в подготовке бакалавров по волейболу в ИФК.

86. Методология научной деятельности.

87. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.

88. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

89. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

## **II курс**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Предмет и задачи обучения в волейболе.

2. Применение дидактических принципов при обучении в волейболе.

3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в волейболе.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

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

6. Характеристика основных методов обучения в волейболе.

7. Определение готовности к обучению волейболу: физической, координационной, психической.

8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в волейболе; разучивание по частям и в целом (слитно).

9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в волейболе.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в волейболе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по волейболу.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по волейболу.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по волейболу.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по волейболу.
20. Техника безопасности при проведении мероприятий до начала соревнований.
21. Подготовка мест соревнований.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.
23. Главная судейская коллегия соревнований по волейболу и ее функции.
24. Подготовка мест соревнований по волейболу.
25. Организация и проведение соревнований по волейболу.
26. Формирование и подготовка судейской коллегии.
27. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями.
28. Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.
31. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
32. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
33. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
34. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по волейболу в группах начальной подготовки.
35. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
36. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
37. Использование технических средств при подготовке в волейболе.
38. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося волейболом.
39. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в волейболе на организм спортсменов.

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

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

42. Проявление силы в волейболе.

43. Проявление быстроты в волейболе.

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

45. Энергетическое обеспечение выносливости.

46. Проявление выносливости в волейболе.

47. Факторы, определяющие гибкость.

48. Измерение гибкости.

49. Активная и пассивная гибкость.

50. Проявление гибкости в волейболе.

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

52. 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.

53. Координационные способности в волейболе.

54. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

55. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.

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

57. Характер мыслительных задач.

58. Эмоциональные процессы и состояния.

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

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

61. Виды и качественные особенности волевых усилий в волейболе. Особенности процессов реагирования.

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

63. Ориентирование в соревновательных ситуациях в волейболе.

64. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.

65. Особенности организации и проведения НИР в волейболе.

66. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.

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

68. Применение апробированных методик проведения научных исследований в волейболе.

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

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

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

### **III курс**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Основы спортивной тактики в волейболе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в волейболе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в волейболе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в волейболе.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники, упражнения с применением тренажерных устройств в волейболе.
9. Основные средства спортивной тренировки.
10. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки.
11. Методы тренировки в волейболе.
12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники волейбола.
13. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в волейболе.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки волейболистов.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке волейболистов.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении волейболу.
17. Методы овладения техникой волейбола.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в волейболе.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в волейболе. Содержание и особенности физической подготовки в волейболе.

22. Роль и значение технической подготовки в волейболе для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий волейболом.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в волейболе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в волейболе.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в волейболе.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в волейболе.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
33. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики волейбола; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии волейбола в стране и мире.
34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
35. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
36. Значение и виды соревнований в волейболе.
37. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
38. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.
39. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в волейболе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
40. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
41. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
42. Основные пути отбора в волейболе.
43. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.

44. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
45. Определение предрасположенности к занятиям волейболом.
46. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям волейболом.
47. Использование антропометрических, физических и психических особенностей, обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.
48. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки волейболистов.
49. Принципы и методы обучения волейболу
50. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.
51. Требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
52. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.
53. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей, занимающихся на тренировочном этапе.
54. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.
55. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
56. Логическое осмысление соревновательного упражнения волейболиста: 1) видовой состав (особенное), 2) способ повторения (всеобщее), 3) эффект воздействия (единичное).
57. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области волейбола.
58. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования.
59. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
60. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

#### **IV курс**

##### **Вопросы для экзамена:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в волейболе.
3. Учет тренировочный нагрузок в волейболе.

4. Виды контроля за состоянием волейболистов 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 современного волейбола технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в волейболе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) волейболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в волейболе 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 волейболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в волейболе.
22. Динамика результатов команд 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. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.

28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в волейболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
31. Особенности подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла.
32. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.
33. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в волейболе.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена волейболиста.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших волейболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
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 волейболу.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.
47. Подбор восстановительных средств, используемых после тренировочных нагрузок в волейболе.
48. Использование восстановительных средств, при повышенных соревновательных нагрузках в волейболе.
49. Применение различных средств и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки волейболистов.
50. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, 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 волейболе.

55. Формирование мотивации к занятиям волейболом.

56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.

57. Умение формировать мотивацию к занятиям волейболом.

58. Структурные элементы общественного мнения.

59. Функции формирования общественного мнения о волейболе.

60. Создание имиджа волейбола как олимпийского вида спорта.

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

62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки волейболистов.

63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных волейболистов.

64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по волейболу.

65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в волейболе.

67. Продление работоспособность на все время соревнований по волейболу (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней).

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, формулирования и представления обобщения и выводы.

### **Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в волейболе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки волейболистов.

3. Модели соревновательной деятельности в волейболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности волейболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена волейболиста.
6. Планирование тренировочных нагрузок в волейболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по волейболу.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем волейбола.
9. Инновации в методике обучения волейболу.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе волейболистов.
11. Система фармакологической поддержки волейболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся волейболом.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся волейболом.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов волейболистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки волейболистов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».**

а) Основная литература:

- 1) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
- 2) Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
- 3) Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 110 с.: табл.
- 4) Волейбол : пример. прогр. спортив. подгот. для детско-юнош. школ олимп. резерва : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 110 с.: табл.
- 5) Волейбол: Учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.: ил.
- 6) Волейбол : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС:

СпортАкадемПресс, 2006. - 358 с.: ил.

7) Волейбол : этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. школ., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 92 с.: табл.

8) Волейбол. Пляжный волейбол : Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. Федерация волейбола. - М.: Терра-спорт, 2001. - 131 с.: ил.

9) Кунянский В.А. Волейбол : О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10) Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.

11) Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1) Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.

2) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

3) Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.

4) Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.

5) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

6) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

7) Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.

8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9) Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

10) Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

11) Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. Навыков

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

1) <http://www.volley.ru> официальный сайт ВФВ

2) <http://www.sportbox.ru> – официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.

3) <http://www.ntvplus.ru> – официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС

4) <http://www.eurosport.ru> – официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»

5) <http://www.laola1.tv> – официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ

6) <http://www.fivb.org> - официальный сайт ФИВБ

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

1) Операционная система - Microsoft Windows.

2) Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.

3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

6) "Университетская библиотека онлайн" ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

7) Национальный цифровой ресурс "Руконт" ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

8) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18x9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи, учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По кол-ву обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4

Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По кол-ву обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По кол-ву обучающихся в группе
Скакалки	По кол-ву обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**1 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**направленности (профилю) Спортивная подготовка**

**Форма обучения: заочная**

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### ІІ. 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. Условия соревновательной деятельности волейболистов. 2. Классификация основных стоек и способов перемещений волейболиста используемых в соревновательной деятельности. 3. Фазовая структура различных видов подач. 4. Особенности техники выполнения различных видов передач в волейболе. 5. Особенности подготовительной фазы, рабочей и заключительной при различных видах атакующего удара.		2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы техники перемещения: способы перемещений, беговые шаги, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. 2. Основы техники различных видов подач. 3. Основы техники различных видов атакующего удара. 4. Общая классификация техники блокирования.		5 5 5 5

4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники передач. 2. Анализ техники подач. 3. Оценка выступления волейболистов на соревнованиях по волейболу. 4. Анализ техники блокирования. 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 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники перемещений. 2. Основы техники подач. 3. Техника атакующего удара. 4. Техника передач.		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 экзамену.

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### ІІ. 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: Проявления физических качеств в волейболе		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 волейболистов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по волейболу. 4. Методология исследовательской деятельности в волейболе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми. 2. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов. 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.		5 5 5 5

	Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.		
	5.Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.		5
	6.Организация и проведение НИР в волейболе.		5
5	Написание и защита рефератов по разделам: Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. Общая характеристика основных физических качеств. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.		5 5 5
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	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### ІІ. 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: 1.Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2.Структура соревновательной деятельности волейболиста.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2.Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов. 3.Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в волейболе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в волейболе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся волейболом. 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
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельно-		5

	сти и оценка их параметров в волейболе. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе. 3. Основные пути отбора в волейболе.		5
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	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**  
**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**  
**4 курса, 2 группы**  
**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка**  
**Форма обучения: заочная**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу. 2. Технологии восстановления спортсменов волейболистов. 3. Формирование общественного мнения о волейболе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в волейболе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе волейболистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности волейболистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.		5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.		5

	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.		5
	3. Создание имиджа волейбола.		5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»**  
(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 – 2017г.

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

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

**2.Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является - обеспечить освоение 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 (модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)», студент должен овладеть 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) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»:**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	2	2	36		
1.2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	2	4	40		

1.3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»	1	2	6	40		
1.4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1		2	40		
1.5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1		2	38		
	<b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
1.6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	1	2	40		
1.7	«Основы техники подач»	2	1	2	40		
1.8	«Основы техники передач»	2	1	2	40		
1.9	«Основы техники атакующего удара»	2	1	4	40		
1.10	«Основы техники блока»	2	1	2	40		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2	1	2	30		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 504 часов (14 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	

2.1	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	2	4	50		
2.2	«Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	2	4	50		
2.3	«Программирование процесса обучения волейболистов»	3	1	2	50		
2.4	«Организация и проведение соревнований»	3	1	2	44		
<b>II курс</b>	<b>Всего:212 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
2.5	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	2	4	40		
2.6	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4		6	40		
2.7	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4	2	6	40		
2.8	«Методики исследования в волейболе»	4	2	4	38		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
<b>II курс</b>	<b>Всего:220 час (6 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
3.1	«Спортивная тактика в волейболе»	5	2	4	30		
3.2	«Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»	5	2	4	30		
3.3	«Виды подготовки волейболистов»	5	2	4	30		
3.4	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	5		4	32		
<b>III</b>	<b>Всего:144 часов</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		

<b>курс</b>	<b>(4 зачетных единицы)</b>						
3.5	«Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»	6	2	4	40		
3.6	«Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»	6	2	4	40		
3.7	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	2	4	40		
3.8	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	6		4	38		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			27	9	
<b>III курс</b>	<b>Всего:216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	
4.1	«Управление подготовкой волейболистов»	7	2	2	32		
4.2	«Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»	7		4	32		
4.3	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	7	2	4	30		
4.4	«Моделирование спортивной деятельности волейболистов»	7	2	4	30		
4.5	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	7		2	34		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
4.5	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	8	2	4	30		
4.6	«Рекреация волейболистов»	8	2	4	30		
4.7	«Агитация и пропаганда»	8	1	2	30		
4.8	«Фармакология в во-	8	1	2	30		

	лейболе»						
4.9	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		4	38		
4.10	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»**  
(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 2015г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «26» августа 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Булыкина Лариса Владимировна – заведующий кафедрой ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ  
ВО «РГУФКСМиТ»

Григорьев Виктор Анатольевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ананьин Александр Сергеевич – преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является -обеспечить освоение 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(модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина (модуль)«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» 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 волейбола.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-3	<b>Знать:</b> – принципы и методы обучения в волейболе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.	4

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по волейболу.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в волейболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
ОПК-6	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола;</li> <li>– принципов построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.</li> </ul>	1
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в волейболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.</li> </ul>	8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в волейболе;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в волейболе.</li> </ul>	

	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе волейболистов.</li> </ul>	
ОПК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по волейболу;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по волейболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по современному волейболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>	
ОПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в волейболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности.</li> </ul>	8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	10
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>		

ПК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по волейболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в волейболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в волейболе;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику двигательной деятельности в волейболе.</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям волейболом.</li> </ul>	10
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.</li> </ul>	
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям волейболом.</li> </ul>		
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в волейболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при</li> </ul>	

	<p>отборе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять предрасположенность к занятиями определенными видами спорта;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.</li> </ul>	
ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в волейболе.</li> </ul>	3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по волейболу.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки волейболистов.</li> </ul>	6-8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства волейболистов.</li> </ul>	9
ПК-13	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в волейболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для волейбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	
ПК-14	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в волейболе;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в волейболе.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.</li> </ul>	
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортив-</li> </ul>	7

	ной подготовки.	
	<b>Уметь:</b> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	
ПК-26	<b>Знать:</b> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки.	1
	<b>Уметь:</b> – осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; – выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.	
	<b>Владеть:</b> – навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.	4
	<b>Знать:</b> – технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.	
	<b>Уметь:</b> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.	
	<b>Владеть:</b> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	
ПК-28	<b>Знать:</b> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.	2
	<b>Уметь:</b> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в волейболе с использованием апробированных методик.	
	<b>Владеть:</b> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в волейболе.	
ПК-30	<b>Знать:</b> – методологии исследовательской деятельности в волейболе.	4
	<b>Уметь:</b> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивиду-	8

	альные особенности занимающихся.	
	<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	10

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часов.

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	2	2	30		
1.2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	1	2	30		
1.3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»	1	2	4	30		
1.4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1	1	4	38		
1.5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1		4	30		
	<b>Всего за 1 семестр: 180 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
1.6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	1	2	26		
1.7	«Основы техники подач»	2	1	2	26		
1.8	«Основы техники передач»	2	2	2	26		
1.9	«Основы техники атакующего удара»	2	1	4	26		
1.10	«Основы техники блока»	2	1	4	26		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2		2	28		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	
	<b>Всего за 2 семестр: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	

2.1	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	1	4	17		
2.2	«Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	1	4	17		
2.3	«Программирование процесса обучения волейболистов»	3	1	4	17		
2.4	«Организация и проведение соревнований»	3	1	4	17		
	<b>Всего за 3 семестр: 90 час (3 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
2.5	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	1	4	36		
2.6	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4		4	36		
2.7	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4		4	36		
2.8	«Методики исследования в волейболе»	4	1	4	36		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
	<b>Всего за 4 семестр: 252 час (7 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
3.1	«Спортивная тактика в волейболе»	5	2	4	40		
3.2	«Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»	5	2	6	40		
3.3	«Виды подготовки волейболистов»	5	2	6	42		
	<b>Всего за 5 семестр: 144 час (4 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.4	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	1	4	16		
3.5	«Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»	6	1	4	16		
3.6	«Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»	6	1	4	16		
3.8	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	6	1	2	16		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			13	9	
	<b>Всего за 6 семестр: 108 часов (3 зачетных единицы)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	

4.1	«Управление подготовкой волейболистов»	7	2	6	30		
4.2	«Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»	7	2	4	34		
4.3	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	7	2	6	40		
	<b>Всего за 7 семестр: 126 час (4 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>		
4.4	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	8	2	6	28		
4.5	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	8	2	6	28		
4.6	«Подготовка курсовой работы»	8	2	4	30		
4.7	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
	<b>Всего за VIII семестр: 144 часов (4 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен Курсовая работа</b>
	<b>Всего за IV курс: 270 часа (9 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
5.1	«Моделирование спортивной деятельности волейболистов»	9	2	6	50		
5.2	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	9	2	6	50		
5.3	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	9	2	4	58		
	<b>Всего IX семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
5.4	«Травматизм в волейболе»	10	1	4	20		
5.5	«Рекреация волейболистов»	10	1	4	20		
5.6	«Агитация и пропаганда»	10	1	4	20		
5.7	«Фармакология в волейболе»	10	1	4	20		
5.8	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		8	40		
5.9	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27	9	
	<b>Всего за X семестр: 252 часов (7 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
	<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>		<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».

### **Курс**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Характеристика волейбола как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение волейбола.
3. Место волейбола в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием волейбола в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию волейбола. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по волейболу 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 волейбола в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение волейбола.
10. Этапы развития волейбола в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по волейболу в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных команд на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по волейболу нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований по волейболу и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние волейбола в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация проведения разминки перед соревнованием по волейболу.
17. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий по физической подготовке волейболистов.
18. Требования к тренажерному залу при проведении занятий с волейболистами.

19. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по волейболу.
20. Требования инвентарю в волейбольном зале.
21. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий волейболом.
22. Правила эксплуатации и ухода за применяемым оборудованием и инвентарем в волейбольном зале.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе волейболистов в тренажерном зале.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий на песчаных площадках.
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в волейболе.
26. Классификация технических приемов в волейболе.
27. Характеристика упражнений в волейболе.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в волейболе.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по волейболу.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения соревнований по волейболу.
32. Правила эксплуатации и ухода за песчаными площадками.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов в легкоатлетическом манеже.
34. Основные принципы подбора инвентаря для занятий волейболом.
35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в тренажерном зале оборудованием и инвентарем.
36. Санитарно-гигиенические нормы и требования к легкоатлетическому манежу при проведении занятий с волейболистами.
37. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов на занятиях по волейболу.
38. Санитарно-гигиенические нормы и требования при проведении занятий с волейболистами в тренажерном зале.
39. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
40. Санитарно-гигиенические нормы и требования к песчаным площадкам при занятии волейболом.
41. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для волейбола.
42. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов.
43. Основные элементы содержания занятий по волейболу.

44. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий волейболом и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

45. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в волейболе.

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

47. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшиеся дни соревнований.

48. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

49. Основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола.

50. Принципы построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.

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

52. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий волейболом на организм спортсменов.

53. Особенности техники перемещений и стоек.

54. Классификация техники подач.

55. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении подач.

56. Фазовая структура различных видов подач.

57. Планирующая и точная подачи.

58. Подброс мяча, встречное ударное движение при выполнении подач.

59. Сочетание подброса и встречного ударного движения(темпо- ритмическая структура).

60. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении подач.

61. Индивидуальные особенности в технике подач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

62. Основные ошибки в технике выполнения подач.

63. Особенности техники передач в волейболе.

64. Классификация передач по признакам.

65. Фазовая структура техники выполнения передач: подготовительная, основная, заключительная.

66. Основные ошибки в технике выполнения передач сверху двумя руками.

67. Индивидуальные особенности в технике передач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

68. Основы техники различных видов атакующего удара.
69. Классификация атакующих ударов.
70. Фазовая структура различных видов атакующего удара.
71. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении атакующего удара.
72. Индивидуальные особенности в технике атакующего удара в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
73. Основные ошибки в технике выполнения атакующего удара.
74. Общая классификация техники блокирования.
75. Основы техники различных видов блокирования.
76. Фазовая структура зонного блокирования атакующих ударов.
77. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
78. Индивидуальные особенности в технике блокирования в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.
79. Основные ошибки в технике выполнения блокирования.
80. Фазовая структура техники выполнения лоящего блокирования
81. Техника перемещений блокирующего.
82. Основные ошибки в технике при выполнении передачи мяча снизу двумя руками.
83. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
84. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
85. Значение УИРС в подготовке бакалавров по волейболу в ИФК.
86. Методология научной деятельности.
87. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
88. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.
89. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

## **Шкурс**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Предмет и задачи обучения в волейболе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в волейболе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в волейболе.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения волейболу от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в волейболе.

7. Определение готовности к обучению волейболу: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в волейболе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в волейболе.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в волейболе.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по волейболу.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по волейболу.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по волейболу.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по волейболу.
20. Техника безопасности при проведении мероприятий до начала соревнований.
21. Подготовка мест соревнований.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.
23. Главная судейская коллегия соревнований по волейболу и ее функции.
24. Подготовка мест соревнований по волейболу.
25. Организация и проведение соревнований по волейболу.
26. Формирование и подготовка судейской коллегии.
27. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями.
28. Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.
31. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
32. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
33. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
34. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по волейболу в группах начальной подготовки.
35. Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
36. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
37. Использование технических средств при подготовке в волейболе.

38. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося волейболом.

39. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в волейболе на организм спортсменов.

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

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

42. Проявление силы в волейболе.

43. Проявление быстроты в волейболе.

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

45. Энергетическое обеспечение выносливости.

46. Проявление выносливости в волейболе.

47. Факторы, определяющие гибкость.

48. Измерение гибкости.

49. Активная и пассивная гибкость.

50. Проявление гибкости в волейболе.

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

52. 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.

53. Координационные способности в волейболе.

54. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

55. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.

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

57. Характер мыслительных задач.

58. Эмоциональные процессы и состояния.

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

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

61. Виды и качественные особенности волевых усилий в волейболе. Особенности процессов реагирования.

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

63. Ориентирование в соревновательных ситуациях в волейболе.

64. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.
65. Особенности организации и проведения НИР в волейболе.
66. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
67. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
68. Применение апробированных методик проведения научных исследований в волейболе.
69. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
70. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
71. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

## **Шкурс**

### **Вопросы для экзамена:**

1. Основы спортивной тактики в волейболе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в волейболе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в волейболе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в волейболе.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники, упражнения с применением тренажерных устройств в волейболе.
9. Основные средства спортивной тренировки.
10. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки.
11. Методы тренировки в волейболе.
12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники волейбола.
13. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в волейболе.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки волейболистов.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке волейболистов.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении волейболу.
17. Методы овладения техникой волейбола.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в волейболе.

20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в волейболе. Содержание и особенности физической подготовки в волейболе.
22. Роль и значение технической подготовки в волейболе для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий волейболом.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в волейболе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в волейболе.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнованиях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.
29. Применение средств и методов психологической подготовки в волейболе.
30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в волейболе.
31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.
32. Цели и задачи интеллектуальной подготовки. Связь их с другими видами подготовки.
33. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики волейбола; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии волейбола в стране и мире.
34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.
35. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
36. Значение и виды соревнований в волейболе.
37. Структура соревновательной деятельности в волейболе.
38. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.
39. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в волейболе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
40. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.

41. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
42. Основные пути отбора в волейболе.
43. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
44. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
45. Определение предрасположенности к занятиям волейболом.
46. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям волейболом.
47. Использование антропометрических, физических и психических особенностей, обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.
48. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки волейболистов.
49. Принципы и методы обучения волейболу
50. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.
51. Требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
52. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.
53. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей, занимающихся на тренировочном этапе.
54. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.
55. Интеграция научных знаний путем обобщения концепций, теорий и учений об одном и том же объекте исследования в целостную, упорядоченную систему знаний.
56. Логическое осмысление соревновательного упражнения волейболиста: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
57. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области волейбола.
58. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования.
59. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
60. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

#### **IV курс**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в волейболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в волейболе.
4. Виды контроля за состоянием волейболистов 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 современного волейбола технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в волейболе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) волейболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в волейболе 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 волейболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в волейболе.
22. Динамика результатов команд за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Требования к профессиональной подготовке тренера.
24. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.
25. Классификация тренеров.
26. Оценка деятельности и личности тренера.

27. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.
28. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
30. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
32. Принципы чередование ударных нагрузок в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
34. Требования стандарта спортивной подготовки в волейболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
35. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.
36. Особенности подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла.
37. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

#### **Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса:**

1. Характеристика деятельности тренеров в волейболе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными волейболистами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в волейболе.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе.
5. Этапы многолетней подготовки юных волейболистов.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в волейболе.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки волейболистов.

#### **V курс**

##### **Вопросы для экзамена:**

1. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.

2. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.
3. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в волейболе.
4. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена волейболиста.
5. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших волейболистов России и мира.
6. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.
7. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки волейболистов.
8. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.
9. Механизм возникновения спортивной травмы.
10. Особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.
11. Подбор восстановительных средств, используемых после тренировочных нагрузок в волейболе.
12. Использование восстановительные средства, при повышенных соревновательных нагрузках в волейболе.
13. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки волейболистов.
14. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсмена (пол, возраст, уровень тренированности, индивидуальные особенности и пр.), экологическими факторами окружающей среды.
15. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
16. 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.
17. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
18. Основные положения применения восстановительных средств в волейболе.
19. Формирование мотивации к занятиям волейболом.
20. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.
21. Умение формировать мотивацию к занятиям волейболом.

22. Структурные элементы общественного мнения.
23. Функции формирования общественного мнения о волейболе.
24. Создание имиджа волейбола как олимпийского вида спорта.
25. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
26. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки волейболистов.
27. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных волейболистов.
28. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по волейболу.
29. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
30. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в волейболе.
31. Продление работоспособность на все время соревнований по волейболу (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней).
32. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
33. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
34. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирования и представления обобщения и выводы.

#### **Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в волейболе.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки волейболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в волейболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности волейболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена волейболиста.
6. Планирование тренировочных нагрузок в волейболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по волейболу.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем волейбола.
9. Инновации в методике обучения волейболу.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе волейболистов.
11. Система фармакологической поддержки волейболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся волейболом.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся волейболом.

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки волейболистов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».**

а) Основная литература:

1) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.

2) Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.

3) Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. - М.: Сов.спорт, 2003. - 110 с.: табл.

4) Волейбол : пример. прогр. спортив. подгот. для детско-юнош. школ олимп. резерва : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов.спорт, 2007. - 110 с.: табл.

5) Волейбол: Учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.: ил.

6) Волейбол : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2006. - 358 с.: ил.

7) Волейбол : этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. школ., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов.спорт, 2004. - 92 с.: табл.

8) Волейбол. Пляжный волейбол : Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. Федерация волейбола. - М.: Терра-спорт, 2001. - 131 с.: ил.

9) Кунянский В.А. Волейбол : О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10) Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.

11) Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

- 1) Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, БонниДжилл-Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.
  - 2) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.
  - 3) Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб.пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.
  - 4) Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А.Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.
  - 5) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.
  - 6) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб.пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.
  - 7) Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.
  - 8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.
  - 9) Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин.истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.
  - 10) Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.
  - 11) Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. Навыков
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
- 1) <http://www.volley.ru> *официальный сайт ВФВ*
  - 2) <http://www.sportbox.ru> – *официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.*
  - 3) <http://www.ntvplus.ru> – *официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС*
  - 4) <http://www.eurosport.ru> – *официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»*
  - 5) <http://www.laola1.tv> – *официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ*
  - 6) <http://www.fivb.org> - *официальный сайт ФИВБ*
- г) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:
- 1) Операционная система - MicrosoftWindows.
  - 2) Офисный пакет приложений - MicrosoftOfficeStandard.
  - 3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - AdobeAcrobat DC.
  - 5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.

- 6) "Университетская библиотека онлайн" ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)  
 7) Национальный цифровой ресурс "Рукопт" ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)  
 8) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения	Количество
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи, учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По кол-ву обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По кол-ву обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По кол-ву обучающихся в группе
Скакалки	По кол-ву обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**1 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**направленности (профилю) Спортивная подготовка**

**Форма обучения: заочная**

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

### ІІ. 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. Условия соревновательной деятельности волейболистов. 2. Классификация основных стоек и способов перемещений волейболиста используемых в соревновательной деятельности. 3. Фазовая структура различных видов подач. 4. Особенности техники выполнение различных видов передач в волейболе. 5. Особенности подготовительной фазы, рабочей и заключительной при различных видах атакующего удара.	1, 2 семестр	2 2 2 2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы техники перемещения: способы перемещений, беговые шаги, положение туловища, головы, движения рук, дыхание. 2. Основы техники различных видов подач. 3. Основы техники различных видов атакующего удара. 4. Общая классификация техники блокирования.	1, 2 семестр	5 5 5 5

4	Контроль освоения практических навыков:	1, 2 семестр	
	1. Анализ техники передач.		3
	2. Анализ техники подач.		3
	3. Оценка выступления волейболистов на соревнованиях по волейболу.		3
	4. Анализ техники блокирования.		3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы.		3
	6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.		2
7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.			
5	Написание и защита рефератов по разделам:	1, 2 семестр	5
	1. Основы техники перемещений.		5
	2. Основы техники подач.		5
	3. Техника атакующего удара.		5
	4. Техника передач.		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 экзамену.

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

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

### 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) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### ІІ. 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: 1. Проявления физических качеств в волейболе	3, 4 семестр	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 волейболистов. 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по волейболу. 4. Методология исследовательской деятельности в волейболе.	3, 4 семестр	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми. 2. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов. 3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 4. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.	3, 4 семестр	5 5 5 5

	5.Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.		5
	6.Организация и проведение НИР в волейболе.		5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.	3, 4 семестр	5 5 5
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>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

*Форма обучения: заочная*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### ІІ. 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: 1. Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2. Структура соревновательной деятельности волейболиста.	5,6 семестр	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в волейболе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	5,6 семестр	5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в волейболе. 2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 3. Средства и методы отбора в волейболе. 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся волейболом. 5. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения. 6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	5,6 семестр	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы:	5,6 семестр	

	1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе.		5
	2. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.		5
	3. Основные пути отбора в волейболе.		5
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	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

*Форма обучения: заочная*

### І.ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

### ІІ. 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. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу.	7, 8 семестр	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1.Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу. 2.Технологии восстановления спортсменов волейболистов. 3.Формирование общественного мнения о волейболе через средства массовой информации. 4.Особенности применения фармакологии в волейболе.	7, 8 семестр	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1.Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе волейболистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности волейболистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	7, 8 семестр	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы:	7, 8 семестр	

	1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.		5
	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.		5
	3. Создание имиджа волейбола.		5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**5 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**направленности (профилю) Спортивная подготовка**

**Форма обучения: заочная**

## **II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу.	9,10 семестр	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу. 2. Технологии восстановления спортсменов волейболистов. 3. Формирование общественного мнения о волейболе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в волейболе.	9,10 семестр	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе волейболистов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности волейболистов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность. 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	9,10 семестр	5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по волейболу.	9,10 семестр	5

	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.		5
	3. Создание имиджа волейбола.		5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»**  
(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 2015г.

Москва – 2017г.

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

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является -обеспечить освоение 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(модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)», студент должен овладеть 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) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»:**

№	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	
1.1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	2	2	30		

1.2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	1	2	30		
1.3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»	1	2	4	30		
1.4	«Тренировочное занятие по волейболу»	1	1	4	38		
1.5	«Оздоровительная направленность волейбола»	1		4	30		
	<b>Всего за 1 семестр: 180 часа (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
1.6	«Основы техники стоек и перемещений»	2	1	2	26		
1.7	«Основы техники подач»	2	1	2	26		
1.8	«Основы техники передач»	2	2	2	26		
1.9	«Основы техники атакующего удара»	2	1	4	26		
1.10	«Основы техники блока»	2	1	4	26		
1.11	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	2		2	28		
1.12	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27	9	
	<b>Всего за 2 семестр: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
2.1	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	3	1	4	17		
2.2	«Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	3	1	4	17		
2.3	«Программирование процесса обучения волейболистов»	3	1	4	17		
2.4	«Организация и проведение соревнований»	3	1	4	17		
	<b>Всего за 3 семестр: 90 час (3 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
2.5	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	4	1	4	36		
2.6	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	4		4	36		
2.7	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	4		4	36		
2.8	«Методики исследования в волейболе»	4	1	4	36		
2.9	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27	9	
	<b>Всего за 4 семестр: 252 час (7 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
3.1	«Спортивная тактика в волейболе»	5	2	4	40		
3.2	«Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»	5	2	6	40		
3.3	«Виды подготовки волейболистов»	5	2	6	42		
<b>Всего за 5 семестр: 144 час (4 зачетных единиц)</b>			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>	
3.4	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	6	1	4	16		
3.5	«Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»	6	1	4	16		
3.6	«Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»	6	1	4	16		
3.8	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	6	1	2	16		
3.9	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			13	9	
<b>Всего за 6 семестр: 108 часов (3 зачетных единицы)</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>
<b>Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.1	«Управление подготовкой волейболистов»	7	2	6	30		
4.2	«Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»	7	2	4	34		
4.3	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	7	2	6	40		
<b>Всего за 7 семестр: 126 час (4 зачетных единиц)</b>			<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>	
4.4	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	8	2	6	28		
4.5	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	8	2	6	28		
4.6	«Подготовка курсовой работы»	8	2	4	30		
4.7	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			27	9	
<b>Всего за VIII семестр: 144 часов (4 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>
<b>Всего за IV курс: 270 часа (9 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен Курсовая работа</b>
5.1	«Моделирование спортивной деятельности волейболистов»	9	2	6	50		

5.2	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»	9	2	6	50		
5.3	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	9	2	4	58		
	<b>Всего IX семестр: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
5.4	«Травматизм в волейболе»	10	1	4	20		
5.5	«Рекреация волейболистов»	10	1	4	20		
5.6	«Агитация и пропаганда»	10	1	4	20		
5.7	«Фармакология в волейболе»	10	1	4	20		
5.8	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	10		8	40		
5.9	«Семестровый экзамен для студентов пятого курса»	10			27	9	
	<b>Всего за X семестр: 252 часов (7 зачетных единиц)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
	<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>		<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): **Спортивная подготовка**  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «26» августа 2015г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «29» августа 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ волейбола  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Булыкина Лариса Владимировна – заведующий кафедрой ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Белова Наталья Юрьевна – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола ФГБОУ  
ВО «РГУФКСМиТ»

Григорьев Виктор Анатольевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ефимов Алексей Сергеевич – ст. преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Дворников Алексей Владимирович – преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

Ананьин Александр Сергеевич – преподаватель кафедры ТиМ волейбола  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»

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

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является - обеспечить освоение 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 (модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина (модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» 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 волейбола.

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

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	наименование	
1	2	3
ОПК-3	<b>Знать:</b> – принципы и методы обучения в волейболе; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.	4
	<b>Уметь:</b> – применять в профессиональной деятельности положения ди-	

	<p>дактики, теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по волейболу.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в волейболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в волейболе.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>	
ОПК-6	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола;</li> <li>– принципов построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.</li> </ul>	1
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в волейболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.</li> </ul>	8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в волейболе;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в волейболе.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в трениро-</li> </ul>	

	вочном процессе волейболистов.	
ОПК-8	<b>Знать:</b> – эволюцию правил соревнований по волейболу; – судейскую терминологию при проведении соревнований по волейболу; – основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.	1
	<b>Знать:</b> – правила соревнований по современному волейболу; – 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
	<b>Уметь:</b> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	
ОПК-11	<b>Знать:</b> – основы научно-методической деятельности в волейболе; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.	2
	<b>Уметь:</b> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта.	1
	<b>Знать:</b> – методы научного анализа и обработки результатов исследований.	4
	<b>Уметь:</b> – применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта; – применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований.	
	<b>Уметь:</b> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности.	6
	<b>Уметь:</b> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.	8
	<b>Владеть:</b> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	
ПК-8	<b>Знать:</b> – истоки и эволюцию формирования теории спортивной тре-	1

	<p>нировки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по волейболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в волейболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в волейболе;</li> <li>– умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>	
ПК-9	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологическую характеристику двигательной деятельности в волейболе.</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям волейболом.</li> </ul>	8
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.</li> </ul>	
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям волейболом.</li> </ul>		
ПК-10	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в волейболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиями определен-</li> </ul>	

	<p>ными видами спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.</li> </ul>	
ПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретические основы программирования процесса обучения в волейболе.</li> </ul>	3
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по волейболу.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки волейболистов.</li> </ul>	6
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по волейболу в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства волейболистов.</li> </ul>	7
ПК-13	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в волейболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>	7
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для волейбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	
ПК-14	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в волейболе;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в волейболе.</li> </ul>	5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия.</li> </ul>	
ПК-15	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>	7

	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</li> </ul>	
ПК-26	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки.</li> </ul>	1
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> </ul>	4
	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>	
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>	
ПК-28	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.</li> </ul>	2
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в волейболе с использованием апробированных методик.</li> </ul>	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в волейболе.</li> </ul>	
ПК-30	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в волейболе.</li> </ul>	4
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	6

	<b>Владеть:</b> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8
--	---	---

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» составляет 47 зачетных единиц, 1692 академических часа.

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 306 часов (8,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
1.1	Модуль 1 (1 зачетная единица – 36 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»		2	10	24		
1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»		4	14	54		
1.3	Модуль 3 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Систематизация двигательных действий и терминология в волейболе»		4	16	52		
1.4	Модуль 4 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Тренировочное занятие по волейболу»		6	16	32		

1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Оздоровительная направленность волейбола»		2	16	54		
<b>I курс</b>	<b>Всего:324 часа (9 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники стоек и перемещений»		2	8	26		
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники подач»		2	8	26		
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передач»		2	12	22		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники атакующего удара»		4	14	18		
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники блока»		4	14	18		
1.11	Модуль 11 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»		4	16	52		
1.12	Модуль 12 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				63	9	
<b>Всего за I курс: 630 часов (18 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		

2.1	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»		4	18	14		
2.2	Модуль 14 (1,75 зачетных единиц – 63 часа) «Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»		6	18	39		
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения волейболистов»		4	18	14		
2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований»		4	18	14		
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		4	12	20		
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Применение технических средств в тренировке волейболистов»		2	12	13		
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»		4	28	4		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в волейболе»		4	20	12		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов)				27	9	

	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»						
<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:135 часов (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в волейболе»		4	18	14		
3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в волейболе»		6	14	16		
3.3	Модуль 24 (1 зачетная единица - 36 часов) «Виды подготовки волейболистов»		6	24	6		
3.4	Модуль 25 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»		2	14	11		
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в волейболе»		6	18	12		
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов»		4	14	18		
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»		4	14	18		
3.8	Модуль 29 (1 зачетная единица – 36		4	14	18		

	часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»						
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»			10	17	9	
<b>Всего за III курс: 315 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		<b>курсовая работа</b>
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой волейболистов»		4	12	20		
4.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов волейболистов»		4	12	20		
4.3	Модуль 33 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»		4	12	20		
4.4	Модуль 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Моделирование спортивной деятельности волейболистов»		2	22	48		
4.5	Модуль 35 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»		4	14	-		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:207 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 35 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу»			17	10		

	лу						
4.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация волейболистов»		6	14	16		
4.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Агитация и пропаганда»		6	14	16		
4.8	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Фармакология в волейболе»		6	12	18		
4.9	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	26		
4.10	Модуль 40 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»			5	22	9	
<b>Всего за IV курс: 405 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (47 зачетных единиц)</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

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

5.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационной справке по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».

### **I курс**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Характеристика волейбола как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.

2. Прикладное и воспитательное значение волейбола.
3. Место волейбола в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием волейбола в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию волейбола. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по волейболу 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 волейбола в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение волейбола.
10. Этапы развития волейбола в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по волейболу в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных команд на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по волейболу нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований по волейболу и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние волейбола в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация проведения разминки перед соревнованием по волейболу.
17. Оборудование легкоатлетического манежа для проведения занятий по физической подготовке волейболистов.
18. Требования к тренажерному залу при проведении занятий с волейболистами.
19. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по волейболу.
20. Требования инвентарю в волейбольном зале.
21. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам занятий волейболом.
22. Правила эксплуатации и ухода за применяемым оборудованием и инвентарем в волейбольном зале.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе волейболистов в тренажерном зале.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий на песчаных площадках.
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в волейболе.
26. Классификация технических приемов в волейболе.
27. Характеристика упражнений в волейболе.

28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в волейболе.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по волейболу.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения соревнований по волейболу.
32. Правила эксплуатации и ухода за песчаными площадками.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов в легкоатлетическом манеже.
34. Основные принципы подбора инвентаря для занятий волейболом.
35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в тренажерном зале оборудованием и инвентарем.
36. Санитарно-гигиенические нормы и требования к легкоатлетическому манежу при проведении занятий с волейболистами.
37. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов на занятиях по волейболу.
38. Санитарно-гигиенические нормы и требования при проведении занятий с волейболистами в тренажерном зале.
39. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе пятиборцев на занятиях по бегу.
40. Санитарно-гигиенические нормы и требования к песчаным площадкам при занятии волейболом.
41. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для волейбола.
42. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе волейболистов.
43. Основные элементы содержания занятий по волейболу.
44. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий волейболом и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
45. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в волейболе.
46. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
47. Значение волевых качеств в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности. Способность противостоять первым неудачам и компенсировать их успешным выступлением в оставшиеся дни соревнований.
48. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
49. Основы разностороннего развития занимающихся средствами волейбола.
50. Принципы построения занятий по волейболу оздоровительной направленности.

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

52. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий волейболом на организм спортсменов.

53. Особенности техники перемещений и стоек.

54. Классификация техники подач.

55. Взаимосвязь техники и тактики при выполнении подач.

56. Фазовая структура различных видов подач.

57. Планирующая и точная подачи.

58. Подброс мяча, встречное ударное движение при выполнении подач.

59. Сочетание подброса и встречного ударного движения (темпо - ритмическая структура).

60. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении подач.

61. Индивидуальные особенности в технике подач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

62. Основные ошибки в технике выполнения подач.

63. Особенности техники передач в волейболе.

64. Классификация передач по признакам.

65. Фазовая структура техники выполнения передач: подготовительная, основная, заключительная.

66. Основные ошибки в технике выполнения передач сверху двумя руками.

67. Индивидуальные особенности в технике передач в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

68. Основы техники различных видов атакующего удара.

69. Классификация атакующих ударов.

70. Фазовая структура различных видов атакующего удара.

71. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении атакующего удара.

72. Индивидуальные особенности в технике атакующего удара в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

73. Основные ошибки в технике выполнения атакующего удара.

74. Общая классификация техники блокирования.

75. Основы техники различных видов блокирования.

76. Фазовая структура зонного блокирования атакующих ударов.

77. Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.

78. Индивидуальные особенности в технике блокирования в связи с особенностями телосложения и уровнем развития физических качеств волейболистов.

79. Основные ошибки в технике выполнения блокирования.

80. Фазовая структура техники выполнения ловящего блокирования
81. Техника перемещений блокирующего.
82. Основные ошибки в технике при выполнении передачи мяча снизу двумя руками.
83. . Положение тела ног, рук и головы волейболиста в различных фазах при выполнении блокирования.
84. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
85. Значение УИРС в подготовке бакалавров по волейболу в ИФК.
86. Методология научной деятельности.
87. Наиболее распространенные схемы исследований в современном пятиборье.
88. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.
89. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в волейболе.

## **II курс**

### **Вопросы для экзамена:**

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

21. Подготовка мест соревнований.
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по волейболу.
23. Главная судейская коллегия соревнований по волейболу и ее функции.
24. Подготовка мест соревнований по волейболу.
25. Организация и проведение соревнований по волейболу.
26. Формирование и подготовка судейской коллегии.
27. Работа главной судейской коллегии по руководству соревнованиями.
28. Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.
29. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
30. Содержание отчета о соревнованиях.
31. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
32. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
33. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
34. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по волейболу в группах начальной подготовки.
35. Переводные и контрольные нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
36. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
37. Использование технических средств при подготовке в волейболе.
38. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося волейболом.
39. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в волейболе на организм спортсменов.
40. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
41. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
42. Проявление силы в волейболе.
43. Проявление быстроты в волейболе.
44. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
45. Энергетическое обеспечение выносливости.
46. Проявление выносливости в волейболе.
47. Факторы, определяющие гибкость.
48. Измерение гибкости.
49. Активная и пассивная гибкость.

50. Проявление гибкости в волейболе.
51. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
52. 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.
53. Координационные способности в волейболе.
54. Ведущие ощущения и восприятия в волейболе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
55. Двигательные представления (идеомоторика) в волейболе.
56. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
57. Характер мыслительных задач.
58. Эмоциональные процессы и состояния.
59. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
60. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
61. Виды и качественные особенности волевых усилий в волейболе. Особенности процессов реагирования.
62. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
63. Ориентирование в соревновательных ситуациях в волейболе.
64. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.
65. Особенности организации и проведения НИР в волейболе.
66. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
67. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
68. Применение апробированных методик проведения научных исследований в волейболе.
69. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
70. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
71. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **III курс**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Основы спортивной тактики в волейболе.
2. Индивидуальная и командная тактика.

3. Элементы спортивной тактики в волейболе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в волейболе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в волейболе.
8. Упражнения общей и специальной физической подготовки, для совершенствования техники, упражнения с применением тренажерных устройств в волейболе.
9. Основные средства спортивной тренировки.
10. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки.
11. Методы тренировки в волейболе.
12. Вспомогательные и специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники волейбола.
13. Комплексное использование средств и методов физической подготовки в волейболе.
14. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки волейболистов.
15. Характеристика и применение словесных методов в тренировке волейболистов.
16. Специфика применения наглядных методов при обучении волейболу.
17. Методы овладения техникой волейбола.
18. Методы развития двигательных качеств, технико-тактической и психологической подготовки: строго регламентированных упражнений (равномерный, переменный, интервальный), игровой, соревновательный.
19. Цели и задачи физической подготовки в волейболе.
20. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства.
21. Основные формы, средства и методы общей и специальной физической подготовки в волейболе. Содержание и особенности физической подготовки в волейболе.
22. Роль и значение технической подготовки в волейболе для достижения высоких спортивных результатов по всему комплексу.
23. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий волейболом.
24. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
25. Особенности применения средств и методов технической подготовки в волейболе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
26. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
27. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах. Связь психологической подготовки с другими сторонами подготовки в волейболе.
28. Использование основных направлений психологической подготовки: общая психологическая подготовка, подготовка к выступлениям в соревнова-

ниях, подготовка к конкретному соревнованию, управление психическим состоянием при выступлении в соревнованиях.

29. Применение средств и методов психологической подготовки в волейболе.

30. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в волейболе.

31. Использование методов воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.

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

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

34. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

36. Значение и виды соревнований в волейболе.

37. Структура соревновательной деятельности в волейболе.

38. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.

39. Взаимовлияние тренировочных нагрузок в волейболе и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.

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

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

42. Основные пути отбора в волейболе.

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

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

45. Определение предрасположенности к занятиям волейболом.

46. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям волейболом.

47. Использование антропометрических, физических и психических особенностей, обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в волейболе.

48. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки волейболистов.

49. Принципы и методы обучения волейболу

50. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов.

51. Требования стандартов спортивной подготовки в волейболе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.

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

53. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в волейболе с учетом особенностей, занимающихся на тренировочном этапе.

54. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.

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

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

57. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области волейбола.

58. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования.

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

60. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

### **Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса:**

1. Характеристика деятельности тренеров в волейболе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными волейболистами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в волейболе.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе.
5. Этапы многолетней подготовки юных волейболистов.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными волейболистами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в волейболе и его видах.
9. Роль и значение тактической подготовки в волейболе.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки волейболистов.

### **IV курс**

#### **Вопросы для экзамена:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в волейболе.

3. Учет тренировочных нагрузок в волейболе.
4. Виды контроля за состоянием волейболистов 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 современного волейбола технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в волейболе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) волейболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в волейболе 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 волейболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в волейболе.
22. Динамика результатов команд 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. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.

27. Принципы чередование ударных нагрузок в волейболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

29. Требования стандарта спортивной подготовки в волейболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные.

31. Особенности подготовки девушек в связи с особенностями протекания овариально-менструального цикла.

32. Медико-биологические показатели работоспособности и адаптации к нагрузкам.

33. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.

34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки волейболистов в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.

35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в волейболе.

36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена волейболиста.

37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших волейболистов России и мира.

38. Характеристика спортивной деятельности в волейболе. Требования к отдельным сторонам подготовки волейболистов.

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 волейболу.

44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по волейболу.

45. Механизм возникновения спортивной травмы.

46. Особенности протекания восстановления при занятиях волейболом.

47. Подбор восстановительных средств, используемых после тренировочных нагрузок в волейболе.

48. Использование восстановительные средства, при повышенных соревновательных нагрузках в волейболе.

49. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки волейболистов.

50. Применение средств восстановления в соответствии с особенностями тренировочных нагрузок (направленность, объем, интенсивность, продолжительность, нервно-эмоциональная напряженность и др.), состоянием спортсме-

на (пол, 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 волейболе.

55. Формирование мотивации к занятиям волейболом.

56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям волейболом.

57. Умение формировать мотивацию к занятиям волейболом.

58. Структурные элементы общественного мнения.

59. Функции формирования общественного мнения о волейболе.

60. Создание имиджа волейбола как олимпийского вида спорта.

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

62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки волейболистов.

63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных волейболистов.

64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по волейболу.

65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в волейболе.

67. Продление работоспособность на все время соревнований по волейболу (предварительный и финальный этапы, в течение дня; на несколько дней).

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, формулирования и представления обобщения и выводы.

### **Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в волейболе.

2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки волейболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в волейболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности волейболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена волейболиста.
6. Планирование тренировочных нагрузок в волейболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по волейболу.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем волейбола.
9. Инновации в методике обучения волейболу.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе волейболистов.
11. Система фармакологической поддержки волейболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания спортсменов занимающихся волейболом.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся волейболом.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов волейболистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки волейболистов.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)».**

а) Основная литература:

- 1) Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры : [учеб.-метод. пособие] / А.В. Беляев. - 2-е изд. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2005. - 143 с.: ил.
- 2) Волейбол : [учеб. для студентов вузов физ. культуры] / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 4-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2009. - 359 с.: ил.
- 3) Волейбол : пример. прогр. для системы доп. образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников]. - М.: Сов. спорт, 2003. - 110 с.: табл.
- 4) Волейбол : пример. прогр. спортив. подгот. для детско-юнош. школ олимп. резерва : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 110 с.: табл.
- 5) Волейбол: Учеб. для вузов / ред. Беляев А.В., Савин М.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.: ил.
- 6) Волейбол : учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 -

Физ. культура и спорт: Рек. умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под. общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - 3-е изд., перераб. и доп. - М.: ФиС: СпортАкадемПресс, 2006. - 358 с.: ил.

7) Волейбол : этапы спорт. совершенствования и высш. спорт. мастерства : пример. прогр. спортив. подгот. для дет.-юнош. спортив. школ., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва : доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [разраб. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин] ; Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2004. - 92 с.: табл.

8) Волейбол. Пляжный волейбол : Правила соревнований / Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму, Всерос. Федерация волейбола. - М.: Терра-спорт, 2001. - 131 с.: ил.

9) Кунянский В.А. Волейбол : О судьях и судействе / Кунянский В.А.; ред. Савин М.В., Питерцев Ю.В. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 180 с.: табл.

10) Лепешкин В.А. Волейбол в школе : Обучение тактике игры / В.А. Лепешкин. - М.: Чистые пруды, 2007. - 32 с.: ил.

11) Фурманов А.Г. Волейбол : [учеб. пособие] / А.Г. Волейбол. - Минск: Современ. шк., 2009. - 227 с.: ил.

б) Дополнительная литература:

1) Виера Б. Волейбол: Шаги к успеху / Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 161 с.: таб., фот.

2) Волейбол высшего уровня / Всерос. федерация волейбола. - М.: Олимпия: Человек, 2007. - 31 с.: ил.

3) Волейбол, гандбол, баскетбол : Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: [учеб. пособие] / В.Ф. Мишенькина [и др.] ; Гос. ком-т РФ по физ. культуре и спорту, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск: [Изд-во СибГУФК], 2004. - 115 с.: ил.

4) Железняк Ю.Д. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. - 112 с.: ил.

5) Клещев Ю. Волейбол / Ю. Клещев. - М.: ФиС, 2005. - 399 с.: ил.

6) Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям : [учеб. пособие] / Клещев Ю.Н. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 189 с.: рис.

7) Козырева Л.В. Волейбол / Л.В. Козырева. - М.: ФКиС, 2003. - 168 с.: ил.

8) Кунянский В.А. Волейбол : практикум для судей / В.А. Кунянский. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 177 с.: ил.

9) Рыцарев В.В. Волейбол : попытка причин. истолкования приемов игры и процесса подгот. волейболистов / В.В. Рыцарев. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 2009. - 399 с.: ил.

10) Рыцарев В.В. Волейбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки волейболистов / В.В. Рыцарев. - М.: [б. и.], 2005. - 381 с.: табл.

11) Титова Т.М. Волейбол: Развитие физ. качеств и двигат. Навыков

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

- 1) <http://www.volley.ru> *официальный сайт ВФВ*
- 2) <http://www.sportbox.ru> – *официальный сайт спортивных телеканалов ВГТРК.*
- 3) <http://www.ntvplus.ru> – *официальный сайт телекомпании НТВ ПЛЮС*
- 4) <http://www.eurosport.ru> – *официальный сайт русскоязычного отделения телеканала «Евроспорт»*
- 5) <http://www.laola1.tv> – *официальный медиа-партнер ФИВБ и ЕКВ*
- 6) <http://www.fivb.org> - *официальный сайт ФИВБ*

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

- 1) Операционная система - Microsoft Windows.
- 2) Офисный пакет приложений - Microsoft Office Standard.
- 3) Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- 4) Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- 5) Информационно-правовое обеспечение - Гарант.
- 6) "Университетская библиотека онлайн" ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 7) Национальный цифровой ресурс "Рукопт" ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 8) Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» включает в себя: организацию условий для проведения лекционных и практических занятий, наличие необходимого технического и спортивного оборудования, учебно-методический материал.

<b>Наименование объектов и средств учебно-методического материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
Учебная аудитория	1
Спортивный зал № 230 с 2-мя площадками 18х9 м	1
<b>Технические средства обучения</b>	
Компьютер	1
Видеоплеер стандарта VHS	1
Телевизор-видеомонитор	1
DVD-плеер	1
Мультимедийный проектор	1
Экран	1
Фотоаппарат (кинокамера)	1
<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
Видеозаписи, учебные видеомодули	по 1 комплекту
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	

Мячи: волейбольные, набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный)	По кол-ву обучающихся в группе
Макеты волейбольной площадки для занятий по тактике	2
Скамейка гимнастическая жесткая (длина – 2м; 4 м)	2-4
Гантели (вес: от 0,50 до 2.70 кг)	По кол-ву обучающихся в группе
Резиновые амортизаторы длинные различного сопротивления	По кол-ву обучающихся в группе
Скакалки	По кол-ву обучающихся в группе
Корзины для мячей	2

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)**

**для обучающихся Института спорта и физического воспитания**

**1 курса, 2 группы**

**направления подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**направленности (профилю) Спортивная подготовка**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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 волейбола в мире и нашей стране. 2. Требования к залу волейбола для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований 3. Условия соревновательной деятельности волейболистов. 4. Классификация основных стоек и способов перемещений волейболиста используемых в соревновательной деятельности. 5. Фазовая структура различных видов подач. 6. Особенности техники выполнения различных видов передач в волейболе. 7. Особенности подготовительной фазы, рабочей и заключительной при различных видах атакующего удара.	5 неделя 9 неделя 31 неделя 39 неделя 28 неделя 35 неделя 28 неделя	3 3 3 3 3 3 2

3	Выступления на семинарских занятиях по темам:		
	1. Формирование волейбола как вида олимпийского спорта.	4 неделя	3
	2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по волейболу.	8 неделя	3
	3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в волейболе.	10 неделя	3
	4. Организация и методика проведения частей занятия по волейболу.	12 неделя	3
	5. Оздоровительный эффект от любительских занятий волейболом.	15 неделя	3
	6. Основы техники перемещения: способы перемещений, беговые шаги, положение туловища, головы, движения рук, дыхание.	27 неделя	3
7. Основы выполнения технических приемов	35-39 неделя	2	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	1. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по волейболу.	12 неделя	3
	2. Анализ технических приемов.	24-30 недели	3
	3. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы.	40 неделя	3
	4. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.	41 неделя	3
5. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.	42 неделя	3	
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Волейбол в системе физического воспитания.	2 неделя	5
	2. Оборудование мест для проведения соревнований по волейболу.	5-7 недели	5
	3. Структура тренировочного занятия в волейболе.	11-12 недели	5
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 пла-

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

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

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

#### 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) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*2 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### ІІ. 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 волейболе 2. Организация процесса обучения в волейболе 3. Проявления физических качеств в волейболе	10 неделя 14 неделя 37 неделя	5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методика обучения техническим приемам. 2. Программирование процесса обучения волейболистов. 3. Организация и проведение соревнований по волейболу. 4. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки волейболистов. 5. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 6. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по волейболу. 7. Методология исследовательской деятельности в волейболе.	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя 21 неделя 24 неделя 37 неделя	2 3 3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения техническим приемам обороны. 2. Методика обучения в сложно-координационным техническим элементам в волейболе. 3. Организация и проведение соревнований по волейболу.	2-4 недели 6-9 недели 15-16 недели	3 3 3

	4. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми. 5. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов 6. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 7. Организация и проведение НИР в волейболе.	21-23 недели  22 неделя  28 неделя  38-43 недели	3  3  3  2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся волейболом. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в волейболе.	1-6 недели  9-11 недели  38-43 недели	5  5  5
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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*3 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### ІІ. 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 волейболе. 2. Организация процесса обучения в волейболе. 3. Структура соревновательной деятельности волейболиста.	10 неделя 14 неделя 25 неделя	5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки волейболистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки волейболистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки волейболистов 4. Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов. 5. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	7 неделя 9 неделя 13 неделя 30 неделя 35 неделя	3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки волейболистов. 2. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в волейболе. 3. Подбор и выполнение упражнений в совершенствовании технико-тактической подготовки волейболистов. 4. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 5. Оценка воздействия тренировочных нагрузок.	6-7 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели 24-25 недели 27-29 недели	3 3 3 3 3 3

	зок. 6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся волейболом 7. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	32-35 недели 36-40 недели	3 2
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности применения в волейболе. 2. Роль и значение тактической подготовки в волейболе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки волейболистов. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в волейболе. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в волейболе.	1-6 недели 9-11 недели 38-43 недели 24-26 недели 24-26 недели	4 4 4 4 4
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 экзамену.

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)*

*для обучающихся Института спорта и физического воспитания*

*4 курса, 2 группы*

*направления подготовки 49.03.01 Физическая культура*

*направленности (профилю) Спортивная подготовка*

### І. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики волейбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

### ІІ. 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 волейболе. 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу.	3 неделя 26 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся волейболом. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в волейболе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в волейболе. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по волейболу. 6. Технологии восстановления спортсменов волейболистов.	3 неделя 6 неделя 9 неделя 14 неделя 26 неделя 30 неделя	5 5 5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 2. Прогнозирование спортивного результата в волейболе. 3. Разработка дневных циклов тренировок по волейболу. 4. Разработка недельных циклов тренировок по волейболу. 5. Проведение тренировочных занятий по волейболу в группах спортивного совершенствования.	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя 8 неделя 8-9 недели	3 3 3 3 3

5	Написание рефератов на темы:		
	1. Планирование подготовки в волейболе.	5 неделя	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в волейболе.	6 неделя	5
	3. Особенности моделирования в волейболе.	14-16 недели	5
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 экзамену.

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра Теории и методики волейбола**

**АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

(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 – 2017г.

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

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

**2.Цель освоения дисциплины (модуля):**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» является - обеспечить освоение 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 (модуль) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)» реализуется на русском языке.

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)», студент должен овладеть 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) «Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (волейбол)»:

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Введение в дисциплину «Теория и методика волейбола»	1	2	10	24		
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в волейболе»	1	4	14	54		
3	«Систематизация двигательных действий и терминология в волей-	1	4	16	52		

	боле»						
<b>4</b>	«Тренировочное занятие по волейболу»	<b>1</b>	6	16	32		
<b>5</b>	«Оздоровительная направленность волейбола»	<b>1</b>	2	16	54		
<b>6</b>	«Основы техники стойки и перемещений»	<b>2</b>	2	8	26	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>7</b>	«Основы техники подач»	<b>2</b>	2	8	26		
<b>8</b>	«Основы техники передач»	<b>2</b>	2	12	22		
<b>9</b>	«Основы техники атакующего удара»	<b>2</b>	4	14	18		
<b>10</b>	«Основы техники блока»	<b>2</b>	4	14	18		
<b>11</b>	«Задачи и организация НИР и УИРС по волейболу»	<b>2</b>	4	16	52		
	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»				63		
<b>12</b>	«Методика обучения техническим приемам нападения в волейболе»	<b>3</b>	4	18	14		
<b>13</b>	Методика обучения техническим приемам обороны в волейболе»	<b>3</b>	6	18	39		
<b>14</b>	Программирование процесса обучения волейболистов»	<b>3</b>	4	18	14		
<b>15</b>	«Организация и проведение соревнований»	<b>3</b>	4	18	14		
<b>16</b>	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки	<b>4</b>	4	12	20		
<b>17</b>	«Применение технических средств в тренировке волейболистов»	<b>4</b>	2	12	13	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>18</b>	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в волейболе»	<b>4</b>	4	28	4		
<b>19</b>	«Методики исследования в волейболе»	<b>4</b>	4	20	12		
	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27		
<b>20</b>	«Методики исследования в волейболе»	<b>5</b>	4	18	14		
<b>21</b>	Средства и методы спортивной тренировки в волейболе	<b>5</b>	6	14	16		
<b>22</b>	Виды подготовки волейболистов	<b>5</b>	6	24	6		
<b>23</b>	Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	<b>5</b>	2	14	11		
<b>24</b>	Объективные условия спортивной деятельности в волейболе	<b>6</b>	6	18	12		
<b>25</b>	Отбор в процессе многолетней подготовки юных волейболистов	<b>6</b>	4	14	18	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>26</b>	Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки волейболистов»	<b>6</b>	4	14	18		
<b>27</b>	Подготовка выпускной квалифика-	<b>6</b>	4	14	18		

	ционной работы»						
	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»			10	17		
<b>28</b>	Управление подготовкой волейболистов	<b>7</b>	4	12	20		<b>Курсовая работа</b>
<b>29</b>	Прогнозирование спортивных результатов волейболистов	<b>7</b>	4	12	20		
<b>30</b>	Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства	<b>7</b>	4	12	20		
<b>31</b>	Моделирование спортивной деятельности волейболистов	<b>7</b>	2	22	48		
	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу		4	14	-		
<b>32</b>	Профессионально-педагогическая деятельность тренера по волейболу	<b>8</b>		17	10	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>33</b>	Рекреация волейболистов	<b>8</b>	6	14	16		
<b>34</b>	Агитация и пропаганда	<b>8</b>	6	14	16		
<b>35</b>	Фармакология в волейболе	<b>8</b>	6	12	18		
<b>36</b>	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	<b>8</b>		10	26		
	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»			5	22		
<b>Итого часов:1692 часа</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(вольная борьба)»**

(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 – 2015 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
Института [спорта и физического воспитания](#)  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 2017 г.

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

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

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

Составитель:

**Султанахмедов Гаджихмед Султанахмедович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Гаркин Николай Владимирович** – доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

---

(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 вольной 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 вольной борьбы» 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 вольной борьбы.

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 вольной борьбы 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
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-3</b>	<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 избранном виде спорта.			6 8 9
	<i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и			

	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			2 10
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>			1 5
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных</li> </ul>			4 6

	<p>исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>			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>			
<b>ПК-8</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			1
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом</li> </ul>			6 7 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>			
<b>ПК-10</b>	<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 занятиями 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>			
<b>ПК-11</b>	<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"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>			6 7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- информационными и компьютерными технологиями при разработке документов планирования;</li> <li>- навыками построения перспективных и оперативных планов и программ на основе объективных форм контроля и оценки спортивной формы и уровня физической подготовленности.</li> </ul>			
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды и методы педагогического контроля и учета его результатов;</li> <li>- содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта;</li> <li>- актуальные технологии управления состоянием спортсмена.</li> </ul>			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>- пользоваться профессиональным инструментарием для сбора информации;</li> <li>- фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>- находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>			7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с особенностями избранного вида</li> </ul>			

	<p><i>спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности;</i></p> <p><i>- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i></p>			
<b>ПК-15</b>	<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>			9
	<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>			
<b>ПК-26</b>	<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>			
<b>ПК-28</b>	<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>			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - <i>методологии исследовательской деятельности в спортивной борьбе</i>			<b>6</b>
	<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>			<b>8</b>
	<i>Владеть:</i> - <i>опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</i>			<b>10</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)»

##### 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 (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>			

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

2.2	Модуль 8 (1 зачетная единица– 36 часов) «Основы тактики вольной борьбы»		2	6	28		Семинар
<b>II курс</b>	<b>Всего:252 часов (7 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.3	Модуль 9 (3зачетных единицы – 108 часов) «Рекреация в вольной борьбе»		4	8	96		Семинар
2.4	Модуль 10 (3 зачетных единиц – 108 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС в вольной борьбе»		2	8	98		Фронтальный устный
2.5	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:144 часа (4зачетных единицы)</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.1	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения в вольной борьбе»		2	4	30		Семинар
3.2	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения тактике в вольной борьбе»		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

<b>III курс</b>	<b>Всего:108 часов (Зачетных единицы)</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
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 вольной борьбе»		2	4	12		Семинар
3.8	Модуль 19 (0,5зачетных единицы- 18 часов) «Методики исследования в вольной борьбе»			4	14		Индивидуальный письменный
3.9	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>		<b>Экзамен, курсовая работа</b>
4.1	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часа) «Спортивная тактика в вольной борьбе»		2	4	30		Устный выборочный
4.2	Модуль 22 (1зачетная единица – 36 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»		2	4	30		Семинар
4.3	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов)		2	4	30		Семинар

	«Виды подготовки борцов»						
4.4	Модуль 24 (0,5 зачетные единицы – 18 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»		2	4	12		Фронтальный практический
4.5	Модуль 25 (0,5 зачетные единицы – 18 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»			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 зачетная единица – 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
<b>Всего за IV курс: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
<b>Вкурс</b>	<b>Всего:432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>		<b>Экзамен</b>
5.1	Модуль 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой борцов»		2	2	32		Семинар
5.2	Модуль 31		2	4	66		Выборочный

	(2 зачетных единицы– 72 часа) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»						письменный
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 вольной борьбе»		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 вольной борьбе»			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

<b>Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>	<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

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

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС, ПЕРВЫЙ СЕМЕСТР**

- 1. Модуль 1 (1,5 кредит – 54 часа). Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы» Лекции – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 48 часов.**

### **1.1. Содержание курса «Теория и методика вольной борьбы».**

#### ***Практические занятия***

Разбор основных разделов программы обучения.

Знакомство со спортивной базой университета, на которой будет проходить обучение студентов.

Ознакомление с техническими средствами используемыми студентами в процессе обучения.

Анализ методической базы специализации и видов спорта, родственных вольной борьбе.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.

### **1.2. Вольная борьба в системе физического воспитания.**

#### ***Самостоятельная работа***

Анализ регламентов соревнований по вольной борьбе, особенностей соревновательных поединков.

Определение основных качеств необходимых для успешного выступления спортсмену в соревнованиях.

Основные показатели физического развития и функционального состояния борцов.

Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.

Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.

### **1.3. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида.**

#### *Лекция*

Возникновение и этапы развития борьбы как вида спорта. Вольная борьба в программе Олимпийских игр.

Борьба в дореволюционной России. Профессиональная любительская борьба. Всероссийские любительские чемпионаты, их победители. Российские борцы-любители на международных чемпионатах и Олимпийских играх.

Значение и место спортивной борьбы в системе физического воспитания. Прикладное и воспитательное значение спортивной борьбы. Деятельность Международной и Российской федераций по развитию спортивной борьбы. Многолетняя подготовка высококвалифицированных борцов. Система подготовки профессиональных тренерских кадров по спортивной борьбе.

Перспективы дальнейшего развития вольной борьбы.

Национальные виды борьбы.

#### *Самостоятельная работа*

1. Борьба как вид состязаний древних олимпиад. Дебют советских борцов на Олимпийских играх, первые успехи на международных спортивных соревнованиях и достижения на мировой спортивной арене..

2. Этапы развития вольной борьбы в СССР. Выступления Российских борцов на мировой арене в постсоветский период. Состояние развития вольной борьбы на современном этапе развития российского государства и общества в целом.

3. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.

4. Составить хронологию основных изменения правил соревнований по вольной борьбе.

5. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.

**2. Модуль 2 (1,5 кредита – 54 часа) Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе. Лекция-2 часа Практические занятия –6 часов, самостоятельная работа студентов – 46 часов.**

#### **2.1 Травматизм и безопасность на занятиях вольной борьбой.**

#### *Практические занятия*

Значение страховки и само страховки в предупреждении травматизма в борьбе.

Страховка в учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных условиях в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. -

Специфическое значение страховки и самостраховки при изучении отдельных приемов и при решении конкретных тактико-технических задач в условиях спортивного поединка.

Специальные упражнения для овладения навыками страховки и самостраховки.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение приемов страховки и самостраховки. Отработка практических навыков страховки и самостраховки на различных этапах обучения.

Объяснение, показ и обучение специальным упражнениям для укрепления мышечно-связочного аппарата.

## **2.2. Специальные упражнения борца.**

### ***Практические занятия***

Значение специальных упражнений борца в начальном обучении техники борьбы. Специальные упражнения борца (СУБ) - это физические упражнения специфичные для борцов вольного стиля.

1. Упр. с партнером
2. Упр. с манекеном
3. Упр. в положении борцовского моста

Биомеханический анализ техники с позиций предупреждения травматизма. Специальные упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата борца.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Упражнения для укрепления моста. Упражнения для мышц шеи (индивидуальные и парные), движения в положении стоя на мосту с поворотом и без поворота головы, упражнения в положении моста с отягощениями (мешок, чучело, партнер, штанга, гири), вставание на мост из положения стойки с опорой на партнера, стоящего в партере, то же с последующим переворотом через голову, то же с отягощением (мешок, манекен, партнер), вставание с моста в стойку, забегание из положения стоя на мосту без партнера и с партнером, удерживающим различными захватами сбоку, спереди.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание палки, в положении сидя, стоя; перетягивание каната, перетягивание и выталкивание партнера.

Упражнения в падениях. Падение вперед из положения стоя на коленях (на руки, прогнувшись), падения вперед на руки из положения стоя, падения назад с поворотом грудью к коврику, падения на спину - самостраховка.

Подготовительные упражнения к выполнению основных движений атакующего, при выполнении приемов (прогибом, наклоном, поворотом, подворотом, вращением, скручиванием), на месте и в движении.

Упражнения с манекеном: захваты, удержание захватов, отрывы от ковра, основные броски: наклоном, прогибом, подворотом (бедро); поворотом (мельница), вращением (вертушка) и др.

**3. Модуль 3 (2 кредита – 72 часа) Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе. Лекция -2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 64 часа.**

**3.1. Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе.**

*Самостоятельная работа студентов*

Многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.

Порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.

Подклассы приемов техники, относящихся ко всем видам спортивной борьбы.

Иерархическое построение классификации техники спортивной борьбы и ее методическое значение.

Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной борьбы.

Соподчинение объектов классифицирования техники и способ решения спорных случаев в практике спортивной борьбы.

Гибкость классификационной схемы техники спортивной борьбы - один из признаков ее правильности и долголетия.

Перерисовать схему классификации техники вольной борьбы и проанализировать ее.

Разработать правила образования названий технических действий в борьбе.

Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов вольного стиля.

**3.2. Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов в вольной борьбе.**

*Практические занятия*

Выделение основных терминов наиболее используемых при обучении борцов. Назначение формализованных терминов и их преимущество перед сленговыми выражениями. Освоение терминов как многоэтапный процесс подготовки борцов. Наиболее востребованные и значимые среди составов терминов понятия, позволяющие специализировать информацию к специфической деятельности в вольной борьбе.

*Самостоятельная работа студентов*

1. Изучение терминологии используемой тренером на занятиях по вольной борьбе.
2. Просмотр терминологических справочников включающих разделы обучения двигательной деятельности.
3. Научиться формулировать основные термины, используемые на тренировках по вольной борьбе.

### **3.3. Судейская терминология.**

#### ***Практические занятия***

1. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства борьбы.
2. Составы терминов, относящиеся к технологии регистрации и обработки результатов, показанных спортсменами.

#### ***Самостоятельная работа студентов - 6 часов***

1. Ознакомление с основными судейскими терминами, используемыми при судействе соревнований по вольной борьбе – 2 часа.
2. Привести примеры использования терминов судьями предложенных преподавателем – 2 часа.
3. Просмотр соревнований по вольной борьбе с целью выявления частоты применения основных судейских терминов – 2 часа.

### **1 КУРС, ВТОРОЙ СЕМЕСТР**

- 4. Модуль 4 (2,5кредита – 90 часов) Тренировочное занятие по вольной борьбе. Лекции – 4 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 80 часов.**

#### **4.1. Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе.**

##### ***Лекция***

Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе. Проектируемое и реально сложившееся содержание занятий. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий по вольной борьбе и отражение данного воздействия на структуру учебно-тренировочного занятия.

Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.

Последовательность действий тренера и спортсмена при решении основных задач поставленных на учебно-тренировочном занятии. Конкретизация методов и методических приемов, отражающих условия проведения занятий по вольной борьбе .

Определение наиболее эффективной формы организации занятия.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

#### **4.2. Задачи и содержание частей занятия по вольной борьбе.**

##### ***Практические занятия***

1. Постановка образовательных, оздоровительных и воспитательных задач при подготовке к учебно-тренировочным занятиям по вольной борьбе. Ознакомление с формой написания конспектов. Изучение примерных конспектов занятий по вольной борьбе.

2. Написание конспектов подготовительной, заключительной частей занятий по вольной борьбе.

##### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Изучение конспектов учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров – 2 часа.

2. Написание собственных конспектов занятий по вольной борьбе – 2 часа.

#### **4.3. Организация и методика проведения частей занятий по вольной борьбе.**

##### ***Практические занятия***

Проведение подготовительных частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе

##### ***Самостоятельная работа студентов***

Подготовка план-конспекта заключительной части урока.

Проведение заключительных частей занятий по вольной борьбе.

#### **4.4. Обеспечение безопасности при обучении вольной борьбе.**

##### ***Самостоятельная работа студентов***

Подробный анализ инструкций безопасности на занятиях по вольной борьбе на ковре.

Изучение правил безопасного на занятиях по вольной борьбе.

Доклад с презентацией по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе на ковре.

Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях по вольной борьбе.

#### **4.5. Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия по вольной борьбе.**

##### ***Самостоятельная работа студентов***

Анализ санитарно-гигиенических требований для помещений при занятиях борьбой.

Описание гигиенических требований к тренировочному залу.

#### **5. Модуль 5 (2,5 кредита – 90 часов) Оздоровительная направленность вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 10 часов, самостоятельная работа студентов – 78 часов**

##### **5.1. Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы.**

###### ***Лекция***

Воспитание трудолюбия. Правильное сочетание работы или учебы с занятиями по вольной борьбе. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха. Самодисциплина, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

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

Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

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

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

###### ***Практические занятия***

1. Составить план тренировок и занятий в университете на дневной и недельный цикл. Обсуждение соревновательных ситуаций формирующих личностные качества борца.

2. Описать стороны тренировочного процесса, способствующие развитию личностных качеств борца.

3. Особенности формирования личностных качеств на тренировках по борьбе.

##### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Расписать режим дня борцов.

2. Написать возможные варианты отдыха между тренировками и учебной работой в университете.

## **5.2. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой.**

### *Практические занятия*

1. Изучение факторов влияющих на разностороннее развитие организма борца. Ознакомление с показателями физического развития и функционального состояния борца.

2. Тестирование психических функций группы занимающихся борьбой. Сравнение данных показателей с представителями других видов спорта. Тестирование двигательных качеств группы занимающихся борьбой. Сравнение данных с представителями других видов спорта.

### *Самостоятельная работа студентов.*

1. Обработка результатов тестирования психических функций группы.
2. Обработка результатов тестирования двигательных качеств группы.

## **5.3. Создание оздоровительных центров на базе спортивных клубов по борьбе.**

### *Самостоятельная работа студентов*

Описание оздоровительного воздействия спортивной борьбы. Комплексный эффект спортивной борьбы на оздоровление организма занимающихся. Разработка основных принципов оздоровительного подхода при занятиях борьбой.

Обсуждение примерных конспектов занятий спортивной борьбой оздоровительной направленности.

Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.

## **6. Модуль 6 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

### **6.1. Повторение первого курса обучения.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Повторение разделов модульного обучения за первый курс:

1. Вольная борьба в системе физического воспитания.
2. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
3. Травматизм и безопасность на занятиях по вольной борьбе.
4. Соревновательная терминология борьбы вольного стиля.
5. Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе.

6. Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой.

### **16.2. Сдача экзамена**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## **2 КУРС, ТРЕТИЙ СЕМЕСТР**

- 7. Модуль 7 (1,5 кредита – 54 часа) Основы техники вольной борьбы. Лекция – 4 часа, практические занятия –10 часов, самостоятельная работа студентов – 40 часов.**

### *Лекция*

Определение понятий "техника" вольной борьбы. Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства борца.

Техника как идеальная модель соревновательной деятельности. Удельный вес техники в ряду других сторон спортивного мастерства и их взаимосвязь. Технический арсенал борца и закономерности их формирования.

Биомеханический анализ техники: площадь опоры, опорные поверхности, ОЦМ, угол устойчивости. Внешние и внутренние силы и их роль, при выполнении технических действий (действие пары сил, рычага, плеча рычага силы). Качественные и количественные параметры выполнения действий борца. (Увязать с программой биомеханики или смотреть по курсам).

### *Практические занятия*

1. Просмотр демонстрационных материалов по технике проведения приемов борцами вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.
2. Практический разбор техники борьбы и подготовительных действий для выполнения приемов в стойке и партере.
3. Практический разбор техники борьбы выполняемой борцами на соревнованиях.
4. Особенности проведения технических действий борцами различного телосложения и весовых категорий, возраста.
5. Биомеханический анализ техники из различных классификационных групп приемов.

### *Самостоятельная работа студентов*

Овладение техническими действиями в стойке и партере из различных групп:

- броски прогибом;
- броски подворотом;
- броски вращением,
- броски наклоном;
- переводы рывком;
- переводы вращением;
- переводы нырком,
- сваливания сбиванием;
- сваливания скручиванием;
- перевороты скручиванием;
- перевороты забеганием;
- перевороты накатом,
- перевороты прогибом,
- удержания сбоку и др.

Совершенствование техники борьбы в различных условиях:

- без сопротивления;
- с сопротивлением;
- с более тяжелым противником;
- с высоким противником;
- со скользким (потным) противником и т.п.

**8. Модуль 8 (1 кредит – 36 часов) Основы тактики вольной борьбы. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа студентов – 28 часов.**

*Лекция*

Определение основных понятий: стратегия и тактика. Разделы стратегии и тактики: стратегия многолетней спортивной деятельности, стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке, тактика участия в соревнованиях, тактика ведения схватки, тактика проведения приемов.

Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной. Осуществление стратегического взаимодействия, выбор стратегии поведения, изменение стратегии поведения соперника, стратегические действия. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия. Осуществление технического воздействия (предметное преобразование) и достижение спортивного результата (стадия разрешения конфликта схватки).

Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.

Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.

Составление тактического плана поединка. Общий тактический замысел: постановка цели и определение тактических задач, разведка, оценка ситуации, распределение сил по ходу поединка, планирование основных и дополнительных технических и тактических действий, реализация замыслов. Тактические планы проведения поединков с известным и неизвестным соперником. Тактические закономерности ведения схватки и тактики проведения приемов. Оценка эффективности тактики.

Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).

Анализ тактики ведущих спортсменов России и мира и пути дальнейшего совершенствования тактики вольной борьбы. Примеры применения тактики лучшими мастерами борьбы для достижения победы.

Взаимосвязь тактики и спортивной этики. Требования к соблюдению этических норм в соревновательной обстановке.

### ***Практические занятия***

1. Анализ содержания и структуры разделов тактики вольной борьбы (тактика проведения приемов, тактика ведения схваток, тактика участия в соревнованиях).

2. Благоприятные условия для выполнения технических действий, способы их подготовки при защитных действиях противника, при атакующих действиях, при борьбе на краю ковра, при утомлении противника.

3. Тактический план схватки. Элементы, необходимые для составления и реализации тактического плана схватки. Тактический план схватки с неизвестным противником.

4. Анализ тактики ведущих борцов вольного стиля (на конкретных примерах).

### ***Самостоятельная работа студентов***

Овладение тактическими действиями в стойке и партере.

Совершенствование тактики борьбы в различных условиях.

Тактические приёмы: разведка, угроза, сковывание, атака, повторная атака, обман, двойной обман, вызов и др.

Элементы тактики: цель, разведка, оценка ситуации, планирование основных, дополнительных (запасных) вариантов действий, реализация замыслов.

Тактические действия, необходимые для проведения приемов в стойке или партере:

1. Тактика взятия захвата.

2. Тактический маневр.

3. Тактическая подготовка.

4. Вход в ситуацию начала атаки (атакующего приема).

**9. Модуль 9 (3 кредита – 108 часов) Рекреация в вольной борьбе. Лекции -4 часа практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 96 часов.**

***Практические занятия***

Применение средств и методов восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки спортсменов.

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.

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

Активное воздействие на темпы восстановления непосредственно в различных формах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств и совершенствования технико-тактического мастерства – 4 часов.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов.

Текущее восстановление.

Педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.

***Самостоятельная работа студентов***

Определить основные средства и методы восстановления работоспособности.

Разобрать применение средств восстановления в зависимости от особенностей тренировочных нагрузок.

Выявить влияние на темпы восстановления различных средств.

**10. Модуль 10 (3 кредита – 108 часов) Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе». Лекция – 2 часа, практические занятия – 8 часов, самостоятельная работа студентов – 98 часов.**

**10.1. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе.**

### *Лекция*

Значение УИРС в подготовке специалистов по вольной борьбе в ИФК. Задачи и содержание УИРС: изучение и анализ научно-методической литературы, постановка задач исследований, овладение современными методами проведения научных исследований в области теории и методики спорта и своей специализации, овладение знаниями и умениями обработки данных исследований, формулирование выводов и практических рекомендаций.

### *Практические занятия*

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в вольной борьбе и видах спорта родственных спортивной борьбе.

### *Самостоятельная работа студентов*

Работа с электронными каталогами библиотеки университета. Поиск работ по направлениям интересующих студентов. Составить список работ.

## **10.2. Общая схема организации исследований.**

### *Практические занятия*

Ознакомление с современными направлениями исследовательской деятельности в вольной борьбе и других видах единоборств.

Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы. Написание актуальности исследовательской деятельности.

Разработка рабочей гипотезы. Принципы поиска списка литературы для теоретического анализа состояния проблемы.

Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

### *Самостоятельная работа студентов*

Изучение индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности.

## **10.3. Анализ используемой методики по избранной проблеме.**

### *Практические занятия – 12 часов*

Изучение существующих исследований по направлению выбранной темы.

Описание практической значимости предполагаемого исследования.

Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.

Побираются корректные методики исследовательской деятельности позволяющие удовлетворить интерес студентов.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Определить объект и предмет исследований .

Сформулировать выше указанные положения письменно.

Заполнение карточек для заказа литературы в читальном зале университета.

Посещение читального зала для сбора информации по состоянию проблемы из специальной литературы.

## **11. Модуль 11 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов первого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

### **11.1. Повторение второго курса обучения.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Повторение разделов модульного обучения за второй курс:

1. Техника вольной борьбы.
2. Тактика вольной борьбы.
3. Рекреация в вольной борьбе.
4. Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе.
5. Общая схема организации исследований.

### **11.2. Сдача экзамена**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## **3 КУРС, ПЯТЫЙ СЕМЕСТР**

## **12. Модуль 12 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения в вольной борьбе. Лекция -2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 30 часов.**

### **12.1. Характеристика методов обучения в вольной борьбе.**

#### ***Практические занятия***

Характеристика возрастных особенностей спортсменов при начале освоения вольной борьбы.

Анализ построения процесса обучения в вольной борьбе.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения в вольной борьбе.

Написание реферата по обучению одному из технических действий в вольной борьбе.

## **12.2. Методика обучения в спортивной борьбе.**

### *Практические занятия*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно). Использование подводящих упражнений при разучивании.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении технике вольной борьбы: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением техники движений. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения двигательных действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

Приемы достижения вариативности действия. Метод направленного сопряжения («сопряженный метод») как основа взаимодействия процессов совершенствования техники и воспитания физических качеств. Перестройка техники двигательных действий.

Контроль и оценка степени автоматизированности, устойчивости навыка к утомлению, к сбивающим факторам, вариативности действия.

### *Самостоятельная работа студентов*

Определение последовательности использования методов обучения техники вольной борьбы в стойке и партере.

Написание примерного конспекта первого занятия по обучению технике вольной борьбы.

**13. Модуль 13 (1 кредит – 36 часов). Методика обучения тактике вольной борьбы. Лекция -2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 30 часов.**

**13.1. Характеристика методов обучения тактики вольной борьбы.**

*Практические занятия*

Характеристика возрастных особенностей спортсменов вольной борьбы при начале освоения различных тактических действий.

Анализ построения процесса обучения тактическим действиям.

*Самостоятельная работа студентов*

Изучение научно-методической литературы по вопросу применения методов обучения при освоении тактических действий

Написание реферата по обучению тактики проведения технического действия в вольной борьбе.

**13.2. Методика тактики вольной борьбы.**

*Практические занятия*

Определение готовности к обучению: физической, координационной, психической.

Особенности структуры процесса обучения: этап начального разучивания, этап углубленного разучивания и этап закрепления и совершенствования (достижение вариативности) навыка.

Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания. Использование подводящих упражнений при разучивании тактических действий в вольной борьбе.

Предупреждение и устранение ошибок при обучении: характерные ошибки, основные причины ошибок – недостаточная физическая подготовленность, недостаточное понимание двигательной задачи, недостаточный самоконтроль, утомление, отрицательный перенос навыков, ошибки в предшествующих фазах, неблагоприятные условия для выполнения действия и т.д. Меры предупреждения ошибок и методика их исправления.

Контроль и самоконтроль за освоением тактических действий. Оценка эффективности обучения, интервалы отдыха, интервалы между занятиями.

Этап углубленного разучивания: цели и задачи. Метод последовательного усложнения условий выполнения действий. Сравнительные методы. Особенности применения метода слова. Идеомоторная тренировка. Аналитический метод демонстраций. Контроль и оценка эффективности обучения.

Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи. Методы стандартно-повторного и повторно-переменного упражнения и их сочетание. Приближение условий деятельности в тренировке к соревновательным условиям.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Определение последовательности использования методов обучения тактики вольной борьбы.

Написание примерного конспекта первого занятия по обучению тактики вольной борьбы.

**14. Модуль 14 (1 кредит – 36 часов). Программирование процесса обучения борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 30 часов.**

**14.1. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе.**

### ***Лекция***

Элементы программирования обучения в вольной борьбе. Виды программ обучения борцов. Структура линейной и разветвлённой программ обучения. Особенности программирования процесса обучения в вольной борьбе.

### ***Практические занятия***

Обсуждение особенностей реализации различных программ обучения с учетом специфики вольной борьбы.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.

2. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.

**14.2. Составление обучающих программ по вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

Тестирование двигательных способностей начинающих борцов.

Подбор средств и методов обучения в вольной борьбе.

Определение объема необходимого учебного материала и его распределение по этапам обучения.

Контроль уровня освоения соревновательной техники в вольной борьбе.

Создание ступеней освоения соревновательной техники в вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Составление примерной программы обучения техники борьбы в стойке из различных групп приемов.

Составление примерной программы обучения техники борьбы в партере из различных групп приемов.

## **15. Модуль 15 (1 кредит – 36 часов). Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

### **15.1. Положение о соревнованиях.**

#### ***Практическое занятие***

Анализ структуры и содержания разделов положения о соревнованиях.  
Составление положения о соревнованиях по вольной борьбе.  
Обсуждение подготовленных студентами положений о соревнованиях.

### **15.2. Судейская коллегия, функции, права и обязанности.**

#### ***Практическое занятие***

Анализ прав и обязанностей главного судьи, его заместителей, главного секретаря, врача соревнований.  
Деятельность судей по вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Расписать деятельность судей по вольной борьбе.  
Выписать из правил соревнований по вольной борьбе состав судейской бригады и их функции.

### **15.3. Информационное обеспечение соревнований.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Реклама соревнований и подготовка средств информации для участников соревнований.

Разработка основных форм представления хода состязания на информационных носителях.

### **15.4. Нарушение правил и санкции.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение возможных штрафных санкций к участникам соревнований или представителям команд при проведении состязаний по вольной борьбе.

Выявить наиболее распространенные штрафные санкции к участникам соревнований по вольной борьбе.

### **15.5. Эмблемы и церемонии.**

#### *Практическое занятие*

Создание эмблемы соревнований.

Проведение репетиции открытия и закрытия соревнований.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Разработка сценария открытия соревнований. Написание сценария награждения победителей соревнований.

## **3 КУРС, ШЕСТОЙ СЕМЕСТР**

**16. Модуль 16 (0,5 кредита – 18 часов). Тренировочный процесс в группах начальной подготовки. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

**16.1. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.**

#### *Лекция*

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

Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе в группах начальной подготовки.

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

#### *Самостоятельная работа студентов*

1. Изучение учебных планов подготовки борцов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения в группах начальной подготовки, определение ошибок и их исправление.

2. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.

3. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.

4. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.

## **16.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 10-11 лет.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Анализ морфологического состояния организма. Формирование значительной части двигательных навыков. Характеристика конкретно-образного мышления. Вычленение основных причин, объясняющих приоритетность занятий вольной борьбой.

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 10-11 лет.

## **16.3. Подготовка и проведение занятий по ОФП, технике и элементам тактики.**

### ***Практическое занятие***

1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.

2. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере.

3. Применение упражнений направленных на развитие мышц, несущих основную нагрузку при проведении технических действий.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Написание конспекта занятия по ОФП.

2. Составление конспекта занятия по СФП.

3. Подготовка конспекта занятия по проведению специализированных игр в борьбе.

## **15.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.**

### ***Практическое занятие***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Проведение тестирования спортсменов различных годов обучения в группах начальной подготовки.

**17. Модуль 17 (0,5 кредита – 18 часов). Применение технических средств в тренировке борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

## **17.1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.**

### *Лекции*

Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.

Использование технических средств при подготовке спортсмена занимающегося вольной борьбой.

Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося вольной борьбой.

Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в вольной борьбе на организм спортсменов.

### *Практическое занятие*

Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. Определение перспектив развития науки и техники, и их значение в подготовке борцов в будущем.

### *Самостоятельная работа студентов*

Изучение современного рынка технического оборудования необходимого в тренировочном процессе борцов.

## **17.2. Тренажеры и вспомогательное оборудование в борьбе.**

### *Самостоятельная работа студентов*

1. Описание тренажеров и вспомогательного оборудования применяемых в подготовки борцов.
2. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах.
3. Разработка комплекса упражнений для работы на тренажерах и вспомогательном оборудовании.
4. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.

**18.Модуль 18 (0,5 кредита – 18 часов). Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе. Лекции-2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 12 часов.**

## **18.1. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе.**

### *Практические занятия*

1. Изучение проявления двигательных качеств в вольной борьбе.
2. Изучение отличий в физической подготовке борцов от спортсменов занимающихся другими видами спорта.
3. Проанализировать задачи развития физических качеств борца в отдельности и в комплексе применительно к различным разделам техники и разному контингенту занимающихся.
4. Анализ проявление различных физических качеств при выполнении приемов техники, относящихся к различным группам классификации, при решении различных спортивно-технических задач..
5. Анализ структуры двигательных качеств при проведении поединков борцов.
6. Рассмотреть понятия: "скоростно-силовая подготовка", "силовая выносливость", "координация движений" и др.

### *Самостоятельная работа студентов*

Составить общую характеристику основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).

**Сила.** Динамометрические показатели проявляемых усилий, время поддержания уровня необходимых усилий или число повторений. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость. Проявление силы в борьбе.

**Быстрота или скорость.** Показатели скоростных качеств: время специфических реакций, время достижения максимальной скорости, уровень максимальной скорости. Проявление быстроты в в борьбе.

**Выносливость.** Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д. Показатели выносливости: объем выполненных упражнений (м, км, время, кг.), интенсивность (скорость, мощность). Энергетическое обеспечение выносливости. Проявление выносливости в борьбе.

**Гибкость.** Факторы, определяющие гибкость. Измерение гибкости. Показатели гибкости. Активная и пассивная гибкость. Проявление гибкости в борьбе.

**Ловкость (координационные способности).** Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма. 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. Координационные способности в борьбе.

## **18.2. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

Изучение длительности и степени эмоциональных напряжений и их влияние на эффективность соревновательной деятельности.

Характеристика эмоций и их влияние на выступление в вольной борьбе.

Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе.

Проявление внешнего и внутреннего внимания, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.

Динамика изменения показателей двигательных реакций под воздействием различных структур как двигательных так и психических нагрузок.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Описать ведущие ощущения и восприятия в спортивной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические. Двигательные представления (идеомоторика) в спортивной борьбе. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д. Характер мыслительных задач.

Эмоциональные процессы и состояния. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.

Волевые процессы. Виды и качественные особенности волевых усилий в борьбе. Особенности процессов реагирования.

Процессы внимания и ориентирования. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение. Ориентирование в соревновательных ситуациях в борьбе. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.

**19. Модуль 19 (0,5 кредит – 18 часов). Методики исследования в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа студентов – 14 часов**

**19.1. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Поиск методик использованных по направлению выбранного исследования. Изучение методологии исследовательской деятельности по схожим направлениям исследований.

Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследований аппаратуры общего и специального назначения (датчики, регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.). Метрологический контроль. Средства срочной информации.

Особенности организации и проведения НИР в вольной борьбе. Условия проведения исследований. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфические особенности подбора общих и частных методик исследования.

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

## **19.2. Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований.**

### ***Практические занятия***

Создание перечня наиболее распространенных методов исследований по выбранному направлению.

Выбор наиболее информативных методов исследований по теме выпускной квалификационной работы.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Просмотр научных материалов по направлению предполагаемых исследований.

## **19.3. Сбор научных данных по избранному направлению исследований.**

### ***Практические занятия***

1. Конкретизация исследовательского материала для объективного и всестороннего освещения проблемы и ее решения.

2. Определение объема необходимой информации для корректного восприятия полученных в ходе исследований результатов.

3. Подготовка материалов или оборудования к проведению сбора информации.

4. Сбор информации по направлению избранного исследования.

5. Обработка полученных данных.

## **19.4. Критерии оценки полученных результатов исследований.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Формирование критериев оценки полученных в ходе исследований данных в соответствии со спецификой исследуемого контингента.
  2. Оценка результатов исследований.
  3. Представление результатов исследований в виде таблиц и рисунков.
- 20. Модуль 20 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов второго курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

### **20.1. Повторение третьего курса обучения.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Повторение разделов модульного обучения за третий курс:

1. Методика обучения в вольной борьбе.
2. Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе.
3. Организационные основы спортивной школы по вольной борьбе.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
5. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
6. Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе.
7. Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе.
8. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.

### **20.2. Сдача экзамена**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

## 4 КУРС, СЕДЬМОЙ СЕМЕСТР

**21. Модуль 21 (1 кредит – 36 часов). Спортивная тактика в вольной борьбе. Лекции -2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.**

### **21.1. Тактика в вольной борьбе.**

#### *Практические занятия*

Обсуждение технико-тактического мастерства борцов.

Анализ тактической составляющей выступления борца в отдельном поединке.

Изучение тактических вариантов выполнения технических действий в поединке.

Основные подходы в распределении сил соревнования.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Расписать тактику выступления в соревновании из двух и трех участников в весовой категории и более 20 участников в весовой категории.

Раскрыть особенности тактики борцов.

Описание тактических вариантов выступления в командных и личных соревнованиях.

Выделить особенности тактических подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнования.

### **21.2. Критерии оценки эффективности компонентов тактики.**

#### *Практические занятия*

Метрические характеристики тактического мастерства.

Анализ тактики в соревновательных упражнениях борцов.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Составление метрических характеристик выступления спортсмена в соревновании:

1. Объем тактических действий.
2. Разносторонность тактических решений.
3. Рациональность тактики.
4. Эффективность тактики.

**22. Модуль 22 (1 кредит – 36 часов). Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.**

## **22.1. Основные и дополнительные средства тренировки борцов.**

### ***Лекция***

Основные средства спортивной тренировки – физические упражнения. Классификация упражнений борца - общеразвивающие, специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Характеристика различных видов упражнений, их место и значение в процессе тренировки в различные годы обучения.

Методы применения основных средств тренировки для совершенствования двигательных навыков и физических качеств борца.

Основные параметры строгой регламентации физической нагрузки при выполнении специальных и специально-подготовительных упражнений (количественные - число упражнений, число повторений, чередование нагрузки и отдыха и др.; качественные - рациональная структура упражнений, амплитуда, время выполнения, динамика проявления необходимых усилий, площадь ковра, необходимая для выполнения упражнения и др.).

### ***Практические занятия***

1. Обсуждение применения основных средств тренировки в вольной борьбе.
2. Анализ использования дополнительных средств тренировки при подготовке борцов.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Составить характеристику средств восстановления и стимулирования работоспособности.
2. Повторить учебный материал, "Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе".
3. Повторить учебный материал, "Применение технических средств в тренировке борцов".

## **22.2. Методы спортивной тренировки в вольной борьбе.**

### ***. Самостоятельная работа студентов***

Изучение методов тренировки в борьбе.

Анализ игрового метода тренировки борцов.

Описать словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение.

Наглядные методы: показ упражнения, учебные кино- и видеоматериалы, наглядные пособия, методы срочной информации и т.д.

Методы практических упражнений: 1) методы освоения и совершенствования техники, 2) методы развития физических качеств в совокупности с технико-тактической подготовкой.

Методы овладения техникой: 1) разучивание движения в целом, 2) разучивание движений по частям с последующим объединением их в единое целое.

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

Методы тренировки в вольной борьбе. Их применение на разных ступенях спортивного мастерства борца на этапах его подготовки в годовом цикле, для совершенствования различных сторон подготовленности.

### **22.3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Анализ содержания и применения словесного, наглядного и практического методов по этапам многолетней подготовки борцов.

Применение игрового, соревновательного и строго регламентированного упражнений в ходе подготовки борцов.

Описание правил игр, эстафет и соревнований, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов:

1. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.

2. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.

3. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.

4. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

### **23. Модуль 23 (1 кредит – 36 часов). Виды подготовки борцов. Лекции - 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.**

#### **23.1. Техническая подготовка.**

##### ***Практические занятия***

Последовательность совершенствования технических действий. Отработка компонентов технических действий и их целостного выполнения в различных условиях, разными партнерами, с различной быстротой. Совершенствование приемов в упражнениях без партнера, с партнером, в индивидуальных уроках.

Совершенствование приемов в условиях единоборства с противником. Оптимизация параметров своих приемов и боевых действий в зависимости от действий противника.

Критерии оценки технической подготовленности. Содержание и методы технической подготовки на этапах годового цикла тренировки.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Подбор упражнений для совершенствования техники вольной борьбы.
2. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе.

## **23.2. Тактическая подготовка.**

### ***Практические занятия***

Тактическая подготовка в вольной борьбе.

Особенности тактической подготовки в спортивной борьбе. Направления в тактической подготовке: овладение основными компонентами тактических действий; освоение и совершенствование тактических умений и способностей рационального и целесообразного применения тактических действий; овладение тактическими основами ведения борцовского поединка с различными противниками; формирование индивидуального стиля борьбы.

Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления.

Подбор и выполнение упражнений с партнером для успешного применения подготавливаемых и основных действий против противников наступательного, контратакующего и защитного стиля.

Формирование навыков и умений наблюдения за действиями противников в ходе соревновательных поединков, распознавание тактических замыслов, составление плана схватки, принятия решений и их реализации.

Основные критерии оценки тактической подготовленности.

Тактическая подготовка на этапах становления борцовского мастерства.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Выбор подготавливаемых и основных действий в поединке с противником наступательного, контратакующего и защитного стиля.
2. Роль разминки при составлении тактического плана выступления в соревновании.

## **23.3. Физическая подготовка**

### ***Практические занятия***

1. Анализ физических качеств и двигательных способностей, необходимых для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе.

2. Составление и разбор комплексов упражнений, направленных на решение задач общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.

3. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Разработать комплексы, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов, а также на укрепление опорно-двигательного аппарата борца.

## **23.4. Психологическая подготовка.**

### ***Практические занятия***

Разбор средств, приемов и методов формирования и совершенствования психических и личностных качеств, наиболее важных в борьбе.

Анализ и подбор упражнений с партнером, способствующих: развитию восприятия пространственно-временных характеристик двигательных действий; совершенствованию свойств внимания в условиях взаимодействия с противником; развитию двигательных реакций.

Развитие волевых качеств: проведение учебно-тренировочных поединков с различными противниками, с постановкой различных задач, проведение тренировочных соревнований, индивидуальных уроков с установкой проявления максимальных волевых усилий, ликвидация психологических барьеров, препятствующих проявлению достигнутого уровня технико-тактического мастерства.

Анализ и подбор средств и методов для повышения психологической устойчивости к помехам и достижения психологической готовности к конкретному соревнованию.

Подбор средств и приемов проведения предсоревновательной разминки и разминки между схватками для сохранения боевой готовности.

Основные критерии оценки психологической подготовленности в вольной борьбе.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Овладение приемами и методами саморегуляции психического состояния при выступлении в соревнованиях: словесными; с использованием движений, поз и других воздействий; аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.

## **23.5. Интеллектуальная подготовка.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение специальной литературы.

Наблюдения за действиями других спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Самоанализ своих действий в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях.

Чтение художественной литературы, приобщение к миру искусства.

Преподавание специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; донесение информации о состоянии и развитии вольной борьбы в стране и мире.

**24. Модуль 24 (0,5 кредит – 18 часов). Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекции-2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 12 часов.**

**24.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.**

#### *Практическое занятие*

Режимы тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовки.

Составление плана подготовки учебно-тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Распределение тренировочных воздействий по годам обучения этапа начальной специализации:

1. Распределение тренировочного материала по разделам подготовки на 1-ом году обучения в тренировочной группе СШ по вольной борьбе.

2. Определение соотношения средств физической и технико-тактической подготовки по годам этапа начальной специализации.

3. Выявление показателей соревновательной нагрузки в годичном цикле учебно-тренировочной группы 1-го и 2-го года обучения в тренировочной группе.

**24.2. Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Анализ возрастных особенностей детей 12-13 лет.

Темпы увеличения аэробной емкости (суммарное потребление кислорода). Эффективность выполнения упражнений аэробного характера. Увеличение капиллярной сети мышц, координации деятельности вегетативных систем, большего использования окисления жиров в обеспечении энергией работающих мышц.

Проявление внешние признаки начальной фазы полового созревания, увеличивается возбудимость нервных процессов, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе особенно соревновательного характера. Улучшение регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

Изучение специальной литературы, отражающей возрастные характеристики спортсменов в возрасте 12-13 лет.

### **24.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.**

#### ***Практическое занятие***

Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в соответствии с требованиями данного этапа многолетней подготовки.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Написание конспекта занятия по борьбе для учебно-тренировочной группы 1-го года обучения.
2. Написание конспекта занятия по борьбе для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения.

### **24.4. Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.

Проведение тестирования в УТГ 1-го и 2-го года обучения на тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.

## 4 КУРС, ВОСЬМОЙ СЕМЕСТР

**25. Модуль 25 (0,5 кредит – 18 часов). Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 14 часов.**

**25.1. Структура соревновательной деятельности.**

### *Практические занятия*

Соревновательная нагрузка. Количество подготовительных, контрольных, подводящих, отборочных и основных соревнований.

Анализ выступления борцов в соревновании и цикле соревнований.

Осуществление видеозаписи соревнований по вольной борьбе с последующим анализом видеозаписи.

**25.2. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе.**

### *Самостоятельная работа студентов*

Разбор и методический анализ тренировочных нагрузок в вольной борьбе и их динамика на различных этапах подготовки. Показатели тренировочных нагрузок.

Количество тренировочных занятий в неделю и на этапах годичного цикла. Объем физической подготовки на этапах годичного цикла (в часах). Объем специальной подготовки на этапах годичного цикла (в часах, тренажерах, с партнером, с противником в учебно-тренировочных поединках). Количество тренировок различной направленности на этапах годичного цикла.

Изучение опыта построения тренировочного процесса в вольной борьбе в дневных, недельных, мезо и макроциклах.

**26. Модуль 26 (0,5 кредит – 18 часов). Отбор в процессе многолетней подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 12 часов.**

**26.1. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов.**

### *Лекция*

Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.

Принципы отбора.

Основные пути отбора в вольной борьбе. Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена к успешному овладению спортивной борьбой.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в спортивной борьбе.

Показатели (примеры) отбора борцов: возраст; анатомо-морфологические данные; общее состояние здоровья; уровень развития физических качеств с учетом двигательной деятельности; потенциальные возможности систем организма к достижению высокого уровня работоспособности; психические качества, свойства личности, способствующие достижению высокого мастерства и другие (учеба в школе, родители, места жительства, материальное положение в семье и т.д.).

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

### ***Практические занятия***

Доклады по темам:

1. Целей, задач и значения отбора в вольной борьбе.
2. Пути и этапы отбора юных борцов.
3. Педагогические, медико-биологические, психологические средства и методы отбора.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Подготовка доклада по одной из тем практического занятия.

## **26.2. Основные пути отбора в вольной борьбе.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Путь, базирующийся на долгосрочном прогнозе развития способностей у начинающего спортсмена.

Путь, базирующийся на поэтапном отборе в процессе овладения спортивным мастерством в вольной борьбе.

Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.

Разработка путей использования показателей характеризующихся меньшей стабильностью.

## **26.3. Этапы спортивного отбора.**

### ***Самостоятельная работа студент***

Содержание и направленность отбора юных спортсменов на 4-х этапах: 1) первичный отбор детей и подростков; 2) этап углубленной проверки соответствия отобранного контингента занимающихся требованиям, предъявляемым к успешной специализации в избранном виде спорта (этап

вторичного отбора); 3) этап спортивной ориентации; 4) этап отбора в сборные команды ДСО, округов, страны.

Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

#### **26.4. Средства и методы отбора, применяемые в вольной борьбе.**

##### ***Практические занятия***

Знакомство с основными методами отбора: антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогические наблюдения, контрольные испытания (тесты), психологические и социологические обследования.

Контрольные упражнения, используемые при отборе на различных этапах многолетней подготовки.

Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения на этапе начальной подготовки и оценка полученных результатов.

Прием и сдача нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы и оценка полученных результатов.

Прием и сдача контрольно-переводных нормативов по годам обучения в учено-тренировочной группе и оценка полученных результатов.

Прием и сдача нормативов для зачисления в группы спортивного совершенствования СШ и оценка полученных результатов.

##### ***Самостоятельная работа студентов***

Подготовка протоколов тестирования подготовленности спортсменов по годам обучения на этапе начальной подготовки.

Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в учебно-тренировочные группы..

Подготовка протоколов тестирования борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

**27. Модуль 27 (1 кредит – 36 часов). Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 30 часов.**

**27.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.**

##### ***Лекция***

Цель подготовки в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения. Режимы тренировки. Изменения в соотношениях средств физической и технико-тактической подготовленности по годам обучения. Количество контрольных, отборочных основных и главных стартов в годичном цикле. Распределение разделов подготовки в годичном цикле.

Особенности протекания пубертатного периода у юношей.

Содержание и направленность тренировочного процесса борцов на этапе углубленной специализации.

Осуществление углубленной специализации по всему комплексу. Планирование периодов и этапов годового цикла. Целенаправленное использование принципа концентрации (усиления) тренировочных нагрузок. Чередование концентрированных и поддерживающих нагрузок. План-схемы годичного цикла подготовки борцов 3-го и 4-го года обучения учебно-тренировочного этапа.

Тренировочный процесс на 3-м и 4-м году обучения учебно-тренировочного этапа имеет важное значение в дальнейшем формировании базовых средств нападения и защиты, некоторых тактических качеств, приобретенных на 1-ми 2-м годах обучения этого этапа. Это позволит создать необходимые предпосылки для роста технико-тактической подготовленности юных борцов.

Помимо группового метода проведения занятий ведущей формой становится индивидуальный урок, упражнения в парах и учебно-тренировочные схватки. Существенно увеличивается общий объем тренировочной работы, в том числе применение специальных упражнений.

В связи с решением задач, связанных с качеством выполнения приемов передвижения и специализированных действий, их скоростью и точностью, тренировочный процесс направлен на повышение уровня основных физических качеств. Рекомендуется применять упражнения на развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты одиночных и серийных движений.

Важным этапом освоения тактической подготовки в этот период является развитие умения выполнять как атакующие, так и защитные действия в зависимости от маневрирования, подготавливающих действий и применяемых приемов противника. Реализация тактических намерений во многом связана с проявлением волевых усилий спортсмена, которые должны быть направлены на развитие активности, инициативности и смелости. Необходимо находить баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой), учитывая при этом, что у подростков наблюдается повышенная возбудимость нервных процессов.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Конспектирование режимов тренировочной работы и требования к физической, технической и спортивной подготовленности.

Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 3-го года обучения.

Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 4-го года обучения.

Изучение содержания планов подготовки борцов в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения.

## **27.2. Особенности протекания пубертатного периода у юношей.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Препубертатная фаза. Характеристика роста тела и изменения в деятельности вегетативных систем организма.

Пубертатная фаза. Увеличение активности половых желез и улучшение деятельности всех функциональных систем организма. Динамика роста длины и массы тела. Различия протекания этой фазы у девочек и мальчиков. Нарастание активности половых желез и дальнейшее совершенствование деятельности всех функциональных систем юных спортсменов.

Постпубертатная фаза. Завершение прироста мышечной массы и тела в длину и снижение темпа прироста физических качеств. Полная физиологической зрелости организма.

Различия по уровню полового созревания и физической подготовленности. Опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип (соответствие паспортного и биологического возраста) и запаздывающий тип развития (ретардированный).

Потенциал развития спортсменов, имеющих высокий уровень всех физических качеств и функциональных возможностей при нормальных и замедленных темпах полового созревания.

### **27.3. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.**

#### ***Практическое занятие***

1. Составление типовых недельных и дневных циклов тренировок по вольной борьбе в соответствии с режимом тренировочной работы для учебно-тренировочных групп 3-го и 4-го года обучения.

2. Написание конспектов проведения занятий по вольной борьбе с учебно-тренировочными группами 3-го и 4-го года обучения.

3. Проведение студентом занятия по вольной борьбе с УТГ 3-го года обучения по утвержденным преподавателем конспектом.

4. Написание конспекта проведения занятия по вольной борьбе с учебно-тренировочными группами 4-го года обучения.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Повторить контрольно-переводные нормативы по годам обучения в учебно-тренировочных группах изученных в предыдущем модуле.

2. Посетить тренировки УТГ 3-го и 4-го года обучения.

**28. Модуль 28 (1 кредит – 36 часов). Подготовка выпускной квалификационной работы. Практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

**28.1. Интеграция научных знаний..**

### ***Практическое занятие***

1. Представление результатов исследований в виде рисунков и таблиц.
2. Анализ результатов исследований представленных на рисунках и таблицах.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Описание рисунков и таблиц, представленных в исследовательской работе.

## **28.2. Требования к выпускной квалификационной работе.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение требований к оформлению результатов исследований.  
Опрос студентов по требованиям к структуре написания глав ВКР.  
Просмотреть нормативные документы по структуре и оформлению глав ВКР

## **28.3. Содержание научно-исследовательской работы студентов.**

### ***Практическое занятие***

1. Научно-исследовательская работа по дисциплинам учебного плана, содержащая элементы научного исследования.
2. Выполнение научно-исследовательских заданий в рамках ознакомительной, педагогической, производственной, научно-исследовательской и квалификационной практик.
3. Подготовка курсовых работ.
4. Теоретическая и экспериментальная научно-исследовательская работа, предусмотренная учебным планом, по тематике и планам, утвержденным для каждого курса.
5. Подготовка выпускных квалификационных работ.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Участие в работе студенческого научного кружка (СНО).
2. Участие в научных и научно-практических конференциях, научных семинарах, программах дополнительной профессиональной подготовки по направлению кафедры.
3. Подготовка печатных научных работ (статей и др.) по результатам научно-исследовательской деятельности.
4. Участие в выполнении хоздоговорной тематики кафедры (научно-исследовательская деятельность по грантам).
5. Участие в конкурсах студенческих научно-исследовательских работ

## **28.4. Работа в студенческом научном обществе.**

### ***Самостоятельная работа студентов***

Изучение цели СНО. Основные задачи СНО. Функции СНО. Структурные единицы СНО. Определение наиболее активных студентов из числа группы для выдвижения их кандидатур в СНО университета.

Разработать рекомендации по улучшению работы СНО.

### **27.5. Подготовка и участие в научных конференциях кафедры, университета.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

1. Участие в кафедральных студенческих конференциях.
2. Участие в общеуниверситетских конференциях.
3. Написание доклада для представления материалов исследований.
4. Создание презентации к докладу на конференции.

### **29. Модуль 29 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов третьего курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **29.1. Повторение четвертого курса обучения.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Повторение разделов модульного обучения за четвертый курс:

1. Тактика в вольной борьбе.
2. Основные средства тренировки борца.
3. Методы тренировки в вольной борьбе.
4. Основные составляющие видов подготовки борцов.
5. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной специализации.
6. Основы организации и проведения соревнований по вольной борьбе.
7. Структура соревновательной деятельности.
8. Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе.
9. Система отбора как составная часть методики подготовки борцов.
10. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.
11. Интеграция научных знаний.
12. Требования к выпускной квалификационной работе.

#### **29.2. Сдача экзамена**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

**30. Модуль 30 (1 кредит – 36 часов). Управление подготовкой борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

**30.1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.**

#### *Лекция*

Спортивная тренировка как процесс управления.

Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в вольной борьбе. Учет тренировочных нагрузок. Контроль за состоянием спортсменов.

Управление процессом спортивного совершенствования на основе данных контроля.

Оперативное, текущее, этапное управление.

**30.2. Планирование подготовки борцов.**

#### *Практические занятия*

Разбор перспективных и годовых планов подготовки сборных команд ведомств и страны с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам, а также контрольных заданий и планируемых результатов.

Разбор и составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны.

Разбор документов текущего и оперативного планирования учебных планов тренировочных сборов, недельных циклов, расписаний занятий.

#### *Самостоятельная работа студентов*

Разработка перспективного плана подготовки спортсменов групп спортивного совершенствования.

Составление годового плана подготовки групп спортивного совершенствования с анализом показателей тренировочных нагрузок, их распределение по годам, периодам, этапам.

Планирование контрольных заданий и результатов подготовки.

**30.3. Создание стимулов у борцов к выполнению большого объема нагрузок.**

#### *Самостоятельная работа студентов*

Создание ориентиров на выполнение нагрузок без принуждения. Правила формирования стимулов на выполнение больших нагрузок.

Спортивные успехи в качестве подтверждения полученной тренировочной нагрузки.

Генерализованное управление с помощью стимулов.

Применение управления с помощью нагрузок.

Изучить специальную литературу по вопросу управления деятельностью и составить список стимулов для выполнения большого объема нагрузок.

#### **30.4. Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность борцов.**

##### *Самостоятельная работа студентов*

Субъективные показатели состояния спортсмена.

Текущие врачебно-педагогические наблюдения.

Тестирование.

Углубленные медицинские и этапные комплексные обследования.

Составить комплекс тестов для оценки состояния спортсменов группы спортивного совершенствования СШ по вольной борьбе.

#### **30.5. Корректировка процесса подготовки.**

##### *Самостоятельная работа студентов*

1. Оперативное управление.
2. Текущее управление.
3. Этапное управление.
4. Выписать способы регулирования тренировочных нагрузок в течение дня и по дням недели.
5. Указать причины регулирования тренировочных нагрузок в недельных циклах.
6. Написать основное содержание углубленного и этапного обследования.

**31. Модуль 31 (2 кредита – 72 часа). Прогнозирование спортивных результатов борцов. Лекции -2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа - 66 часов.**

#### **31.1. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.**

##### *Самостоятельная работа студентов*

Значение и задачи прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе.

Классификация прогнозов: краткосрочные, среднесрочные, долгосрочные. Методы прогнозирования спортивных результатов и

достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в вольной борьбе.

Динамика личных и командных результатов по вольной борьбе последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.

Прогноз результатов соревнований в вольной борьбе на ближайший олимпийский цикл.

### **31.2. Краткосрочный и долгосрочный прогноз..**

#### ***Практические занятия***

Получение данных из различных источников и документов планирования:

1. Достижение званий МС и МСМК от начинающих спортсменов.
2. Календарь ответственных соревнований и олимпийского цикла.
3. Цикличность спортивной подготовки.
4. Время пребывания спортсмена высокой квалификации в сборных командах России, общества, краев и областей.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате Европы текущего года.
2. Прогноз состава и выступления сборной команды России на чемпионате мира текущего года.

### **31.3. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений.**

#### ***Практические занятия***

Разбор методики комплексного прогноза, моделирования, методы экспертных оценок, метод экстраполяции с построением графиков результатов

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Расписать значение методов экспертной оценки, их применение и требования к ним:

1. Метод простой ранжировки (или метод предпочтения). Метод задания весовых коэффициентов.
2. Метод последовательных сравнений.
3. Метод парных сравнений.

### **31.4. Особенности прогнозирования спортивного результата в вольной борьбе и учет их значимости для результата в комплексе.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Динамика изменения результатов спортсмена и прогнозирование в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивного результата в легких весовых категориях в вольной борьбе.
3. Прогнозирование спортивного результата в средних весовых категориях в вольной борьбе.
4. Прогнозирование спортивного результата в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе.
5. Построение динамики результатов по вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
6. Выявление динамики результатов в легких весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
7. Выявление динамики результатов в средних весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.
8. Выявление динамики результатов в тяжелых весовых категориях в вольной борьбе за последние 4 года на чемпионатах России.

**32. Модуль 32 (2 кредита – 72 часа). Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства. Лекция – 2 часа, практические занятия – 6 часов, самостоятельная работа - 64 часа.**

**32.1. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.**

### *Лекция*

Основная задача тренировочного процесса на данном этапе. Принципы формирования групп.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования. Основной принцип тренировочной работы. Планирование всей подготовки и распределение тренировочных нагрузок в соответствии с установленной в вольной борьбе периодизацией и направленностью тренировочного процесса по периодам и этапам годового цикла.

Прочный фундамент специальной подготовленности в вольной борьбе и устойчивая мотивация к достижению высокого мастерства.

Общая тенденция увеличения объема тренировочной работы. На этом этапе создаются предпосылки для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени для выбора тактических решений.

Наряду с ростом технической подготовленности важное место занимает дальнейшее развитие психических качеств, особенно эмоциональной устойчивости и выдержки.

***Самостоятельная работа студентов***

Изучение содержания план-схемы годовичного цикла подготовки борцов и составление годового плана для ГСС 1-го года обучения, ГСС 2 –го года обучения и ГСС 3 –го года обучения.

Ознакомление с режимом тренировочной работы и требованиями к физической, технической и спортивной подготовленности спортсменов групп ГСС по вольной борьбе.

Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 2-го года обучения.

Составление план-схемы годовичного цикла подготовки борцов ГСС 3-го года обучения.

## **32.2. Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

1. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по вольной борьбе 1-го года обучения.

2. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по вольной борьбе 2-го года обучения.

3. Разработка недельных и дневных циклов тренировок по борцов в соответствии с режимом тренировочной работы для групп ГСС мастерства в СШ по вольной борьбе 3-го года обучения.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе для ГСС 1-го, 2-го и 3-го года обучения.

**33. Модуль 33 (1 кредит – 36 часов). Моделирование спортивной деятельности борца. Лекции-2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 30 часов.**

**33.1. Особенности соревновательной модели деятельности в вольной борьбе.**

### ***Практические занятия***

Изучение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

Учет индивидуальных особенностей спортсменов при построении модели соревновательной деятельности.

### ***Самостоятельная работа студентов***

Построение моделей соревновательной деятельности борцов вольного стиля.

### **33.2. Составление блок-схемы сильнейших борцов вольного стиля.**

#### ***Практические занятия***

1. Анализ результатов по вольной борьбе на олимпийских играх и чемпионатах мира, формулировка основных требований к спортсмену, претендующему на завоевание 1-3 места на чемпионате мира или олимпийских играх.

2. Изучение структур физической, технико-тактической функциональной и психологической подготовленности, морфометрических особенностей, возраста и спортивного стажа высококвалифицированных борцов.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов:

1. Функциональной подготовленности;
2. Психологической подготовленности;
3. Морфометрических показателей;
4. Возраста и стажа занятий.

## **5 КУРС, ДЕСЯТЫЙ СЕМЕСТР**

**34. Модуль 34 (1 кредит – 36 часов). Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часа, самостоятельная работа – 30 часов.**

**34.1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.**

#### ***Лекция***

Требования к профессиональной подготовке тренера. Многогранность профессиональной педагогической деятельности тренера. Учебно-тренировочная, воспитательная функции тренера. Планирование, контроль, учет и коррекция.

Дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, авторитарные, психомоторные, авторитетные, перцептивные, экспрессивные, суггестивные, организаторские способности. Стрессоустойчивость. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

Взаимоотношения тренера со спортсменами, с коллегами, с врачом, с семьей спортсмена, с учителями и преподавателями, с представителями средств массовой информации.

Классификация тренеров.  
Оценка деятельности и личности тренера.  
Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.

### **34.2. Особенности деятельности тренера по вольной борьбе.**

#### ***Практические занятия***

1. Анализ специализированных умений тренера при проведении тренировочных занятий различной направленности.
2. Изучение специфики деятельности личного тренера.
3. Планирование тренировочных нагрузок с учетом кумулятивных эффектов.
4. Координация работы тренеров на сборе.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

На основе изучения специальной литературы по спортивной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе.

### **34.3. Оценка деятельности и личности тренера.**

#### ***Практические занятия***

1. Формирование критериев оценки профессиональных качеств тренеров по вольной борьбе.
2. Изучение критериев оценки индивидуальных свойств личности, необходимых тренеру по вольной борьбе.

#### ***Самостоятельная работа студентов***

Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.

### **34.4. Профессиональная адаптация тренера по борьбе.**

#### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Выявление противоречий между профессионально-педагогической подготовленностью, предварительными представлениями о труде тренера и реальными требованиями повседневной практики учебно-тренировочной работы.
2. Оценка объективных факторов влияющих на успешность профессиональной адаптации.
3. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к деятельности тренера. Пути развития творческого подход к своей профессиональной деятельности.

4. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе. Превращение из студента в тренера. Освоение профессионально-педагогических знаний и поиск собственных путей улучшения тренерской работы.

5. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по борьбе. Отбор отдельных способов и приемов работы в систему профессиональных действий, обобщение тренерского опыта, укрепление принципиальной позиции тренера о методических подходах и путях совершенствования спортсмена на различных этапах спортивного совершенствования.

6. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера. Накопление достаточного количества фактов из практической работы. Формирование умения отбирать главное в работе, строить прогнозы, интуитивного корректирования учебно-тренировочной работы в зависимости от реально сложившихся условий. Уверенность в своих силах, возросшее чувство удовлетворенности своей работой.

**35. Модуль 35 (1 кредит – 36 часов). Рекреация борцов. Лекция – 2 часа, практические занятия – 4 часов самостоятельная работа - 30 часов.**

**35.1. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в вольной борьбе.**

### *Лекция*

Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.

Непосредственные причины. Организационные причины травматизма: уровень теоретической и практической подготовленности тренера; график соревнований; качество судейства; неудовлетворительное материально-техническое обеспечение тренировочного процесса; санитарно-гигиенические и метеорологические условия. Методические причины спортивного травматизма: комплектование групп; отсутствие разминки; нарушение принципа постепенности; форсирование физических нагрузок; недостатки лечебного контроля.

Опосредованные причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена: низкий уровень технико-тактической подготовленности; слабая физическая подготовка; недостаточный уровень морально-волевой подготовки; психоэмоциональная неустойчивость; отклонения в состоянии здоровья (скрытая и явная патология ОДА); дисциплинарные нарушения; прочие причины.

Механизм возникновения спортивной травмы. Относительная величина (сила) травмирующего воздействия, превышающая или не превышающая.

физиологическую прочность травмируемой ткани. Частота повторения травмы: одномоментная травма; повторная травма; хронически повторяющаяся травма. Место приложения силы: прямой механизм (удар, столкновение, падение); непрямой механизм (некоординированное сгибание, разгибание, скручивание, падение, приседание); комбинированный механизм.

Анатомо-топографические изменения. Распределение (локализация) травм в области отдельных частей тела спортсмена (голова, шея, верхние конечности, туловище, нижние конечности), которые, в свою очередь, подразделяются на отдельные звенья ОДА (область предплечья, плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть, грудная клетка, живот, поясничный отдел, таз, тазобедренный сустав, бедро, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопа). Всего 20 позиций. Локализация травм в области подсистемы: кожные покровы (подкожная клетчатка, фасции, подкожные слизистые сумки); органы движения (мышцы и сухожилия, суставы, центральная и периферическая нервные системы); органы опоры (надкостница, кости).

Анатомо-структурные изменения. Характер травмы: микротравмы (перенапряжения) ОДА; макротравмы ОДА (ушибы, ранения, ссадины, разрывы мышц и сухожилий, повреждения суставов, переломы, вывихи и т.п.). Степень распространенности патологического процесса: изолированная травма; сочетанная травма; комбинированная травма. Фаза травматической болезни: острая; подострая; хроническая. Стадия травматической болезни: компенсации; субкомпенсации; декомпенсации.

### ***Практические занятия***

1. Изучение характера травматизма спортсменов на занятиях борьбой. Правила организации занятий.
2. Причины травматизма на занятиях борьбой. Комплекс ОФП для снятия напряжения мышц после окончания тренировки.
3. Анализ наиболее частых травматизма спортсменов на занятиях борьбой.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей опорно-двигательного аппарата у юных борцов.

## **35.2. Технологии восстановления борцов.**

### ***Практические занятия***

1. Восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок.
2. Раскрыть особенности протекания восстановления при занятиях борьбой.
3. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов.
4. Основные направления применения педагогических средств восстановления.

### ***Самостоятельная работа студентов***

1. Составление плана использования восстановительных средств в тренировочном процессе спортсменов.
2. Составление схемы использования различных восстановительных средств по ходу соревнований.

## **36. Модуль 36 (1 кредит – 36 часов). Агитация и пропаганда. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 34 часа.**

### **36.1. Формирование общественного мнения о вольной борьбе, как гармонично развивающего вида спорта.**

#### ***Практические занятия***

1. Изучение механизма формирования общественного мнения. Восприятие реформации (объективной, субъективной, тенденциозной и т.д.) на уровне отдельных людей. Выводы и оценки индивидуума - на основе имеющихся знаний, опыта, умения анализировать, уровня информированности. Обмен имеющейся информацией, выводами, дискуссии с другими людьми.

2. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. Их направленность и специфика. Периодичность издания. Объем издания. Стоимость размещения информации и рекламы.

3. Преимущества радио перед другими средствами массовой информации. Сбор информации о предоставлении услуг радиовещательными структурами. Организация встречи с представителями компаний. Обсуждение информационного материала. Предложение тематического сценария передачи.

4. Дифференциация каналов телевидения по следующим признакам:  
- информация; музыка; кино; культура и искусство и т.д.;  
- для детей; для молодежи; для женщин; для пенсионеров; для пожилых людей; для домохозяек и т.д.;  
- республиканская программа; программа для национальных групп населения; программа для проживающих вне территорий своих национальных образований; общегосударственная (интеграционная – межгосударственная, зарубежная, на зарубежную аудиторию)

телепрограмма, местная (региональная, вплоть до кабельной сети поселка, микрорайона) программа;

- круглосуточные программы; программы, вещающие определенное время (или с плавающим графиком вещания);

- подготовка сценария передачи посвященной вольной борьбе как вида спорта отражающего олимпийские принципы физического воспитания человека.

5. Международные и российские сайты по вольной борьбе, их адреса, структурные элементы, оценка функциональности. Создание сайта для управления и координации деятельности в области вольной борьбы. Формулирование цели сайт. Определение состава потенциальных посетителей. Сбор и создание собственных информационных материалов (контент). Оформление этих материалов (web- дизайн). Обеспечение доступа к материалам пользователей сети (техническая поддержка, хостинг). Рекламирование ресурса.

### ***Самостоятельная работа***

1. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по борьбе.

2. Создание положительного образа вольной борьбы как вида спорта.

3. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.

5. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе: соревновательная реклама, общеспортивная коммуникация, лоббирование, консультирование. Этапы формирования общественного мнения: постановка задач, выбор обращений, выбор носителей, реализация плана, оценка результатов деятельности. Составные части деятельности в области формирования общественного мнения. Главная задача «паблик-релейшнз».

6. Создание имиджа вольной борьбы. Этапы создания образа вида спорта. Социальные характеристики борьбы. Понятие имиджа. Правила построения положительного имиджа.

7. Средства массовой информации. Основные виды печатной прессы. Круг интересов деловой, профессиональной, Региональной и федеральной прессы. Особенности работы с региональным и федеральным телевидением. Радио как вид средств массовой информации. Возрастание роли Интернета. Тенденции слияния Интернет-изданий с телевизионными, печатными и радио ресурсами. Взаимодействия с информационными агентствами. Практические рекомендации по подготовке работы со средствами массовой информации.

8. Отношения с журналистами Основные факторы формирования отношений с журналистами. Основные приемы работы со средствами массовой информации.

**36.2. Динамика количества занимающихся вольной борьбой в России и мире. Наполняемость групп занимающихся вольной борьбой по этапам подготовки в СШ, СШОР на базах Подмосковья.**

### ***Практические занятия***

1. Состояние основных баз (СШ) России ведущих подготовку спортсменов-борцов. Сбор информации по количеству занимающихся спортсменов на этих базах.

2. Состав стран участниц чемпионатов мира по вольной борьбе. Изучение динамики количества стран участниц международных соревнований различного уровня. Представители стран занимавшие призовые места на чемпионатах мира за последние 10 лет. Изменения состава по сравнению с предыдущими десятилетиями.

3. Сравнение популярности вольной борьбы в России и во всем мире. Анализ состояния ветеранского движения в нашей стране.

### ***Самостоятельная работа***

1. Посещение одной из СШ города Москвы или Подмосковья. Выписать количество групп СШ и общее число занимающихся. Сделать оценку материально-технического оснащения СШ.

2. Беседа с руководством СШ об использовании различных информационных ресурсов для рекламы СШ и пропаганды занятий борьбой.

3. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься вольной борьбой и наполняемость групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий вольной борьбой.

## **37. Модуль 37 (1 кредит – 36 часов). Фармакология в вольной борьбе. Практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа - 34 часа.**

### **37.1. Фармакология в спортивной тренировке борцов.**

#### ***Практические занятия***

1. Составить список фармакологических препаратов, используемых спортсменами во время применения больших концентрированных нагрузок и расписать их назначение.

2. Изучение схем применения фармакологической поддержки на подготовительном периоде годичного цикла.

3. Анализ содержания фармакологического обеспечения на базовом периоде тренировки. Применение фармакологии для восстановления спортсменов.

4. Фармакологическая реабилитация в случаях перенапряжения спортсменов.

#### ***Самостоятельная работа***

1. Изучение специальной литературы посвященной фармакологической подготовки спортсменов.

2. Управление работоспособностью спортсмена. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней

подготовки борцов. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.

3. Фармакологические препараты: витамины, коферменты, минералы, энзимы, адаптогены, антиоксиданты, антигипоксанты, анаболизующие препараты, психоэнергизаторы, макроэрги, иммуномодуляторы, регуляторы нервно-психического статуса, гепатопротекторы, актопротекторы, стимуляторы кроветворения и кровообращения, аминокислоты.

4. Допинг. Общие положения. Сроки выведения некоторых препаратов. Анаболитические стероиды. Производные тестостерона.

5. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменом. Топическое лечение травм. Фармакологическая реабилитация для предотвращения перетренировки. Преодоление состояния иммунодефицита.

6. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в спортивной борьбе.

7.

## **37.2. Фармакологическая поддержка на соревнованиях по вольной борьбе.**

### ***Самостоятельная работа***

1. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов.

2. Анализ препаратов поддерживающих пик суперкомпенсации. Правила применения средств фармакологической поддержки работоспособности на все время выступления борца.

3. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.

4. Составить список фармакологических средств ограниченного использования. Выписать побочные эффекты их применения.

## **38. Модуль 38 (1 кредит – 36 часов). Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы. Практические занятия -4 часа, самостоятельная работа - 32 часа.**

### **38.1. Написание доклада.**

#### ***Практические занятия***

1. Изучение схемы доклада. Краткое содержание всей исследовательской деятельности. Обоснование актуальности выбранной темы. Основная проблема, цель, задачи, объект и предмет ВКР.

2. Составление краткой характеристики содержания исследовательской работы. Написание выводов. Описание практической реализации работы.

### ***Самостоятельная работа***

Работая над докладом, студент старается сделать его для себя удобным. Выделяет цифры курсивом. Из текста доклада находятся сокращения, которые меняются на развернутые определения. Выделяются ключевые слова и определения. Несколько раз прочитать текст доклада, фиксируя время чтения. Начитать текст, контролируя свою речь, следя за дикцией, темпом, громкостью и интонацией при произношении. Готовятся ответы на замечания рецензента в письменной форме.

## **38.2. Подготовка презентации.**

### ***Практическое занятие***

Проверка знаний студентами PowerPoint. Оптимальное количество слайдов в презентации. Основные принципы компьютерной презентации.

Заголовочный и итоговый слайды. В итоговом слайде необходимо поблагодарить научного руководителя и всех, кто проводил консультации и давал рекомендации.

Основные требования к каждому слайду.

Следует помнить, что визуальное восприятие слайда презентации занимает от двух до пяти секунд, в то время как продолжительность некоторых видов анимации может превышать 20 секунд.

Рекомендуется настроить временной режим презентации.

Презентация помогает оформить доклад, но не заменяет его.

### ***Самостоятельная работа***

Подготовить компьютерную презентацию ВКР. Подготовить к каждому слайду заметки по докладу, распечатать их и использовать при подготовке к защите выпускной квалификационной работы, в крайнем случае – на самой презентации. Можно распечатать некоторые ключевые слайды в качестве раздаточного материала. Тренировка доклада по ВКР с применением компьютерной презентации.

## **38.3. Апробация выпускной квалификационной работы.**

### ***Практические занятия***

Участие в апробации выпускных квалификационных работ студентов кафедры Теории и методики единоборств. Обсуждение представленных на апробацию работ. Доклад с компьютерной презентацией выполненной

исследовательской работы. Ответы на вопросы студентов и преподавателей присутствующих на заседании кафедры.

#### **38.4. Устранение выявленных недостатков работы.**

##### ***Практическое занятие***

Анализ выступлений студентов во время апробации. Обсуждение основных недостатков по представленному материалу. Внесение исправлений и дополнений в соответствии со сделанными замечаниями на апробации. Внесение исправлений в выпускную квалификационную работу, доклад и презентацию. Проверка сделанных исправлений преподавателем и окончательное утверждение обновленного доклада и презентации.

##### **Самостоятельная работа**

1. Изучение высказанных замечаний на апробации. Анализ ответов на вопросы по ВКР.
2. Подготовка ответов на замечания рецензента. Тренировка доклада с внесенными изменениями и дополнениями после апробации.

**39. Модуль 39 (1 кредит – 36 часов) Семестровый экзамен для студентов четвертого курса. Самостоятельная работа студентов – 27 часов, экзамен – 9 часов.**

#### **39.1. Повторение пятого курса обучения.**

##### ***Самостоятельная работа студентов***

Повторение разделов модульного обучения за пятый курс:

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Планирование подготовки борцов.
3. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе.
4. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования
5. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.
6. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.
7. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов по вольной борьбе.
8. Технологии восстановления спортсменов.
9. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации.
10. Фармакология в спортивной тренировке.

11. Фармакологическая поддержка на соревнованиях.

### **39.2. Сдача экзамена**

Подготовка помещения для экзамена. Жеребьевка билетов. Подготовка по вопросам доставшегося билета. Ответ экзаменатору. Оценка ответа экзаменатором.

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

**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 вольной борьбы в нашей стране и мире.

#### **2 семестр**

1. Тренировочное занятие по вольной борьбе.

#### **3 семестр**

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.

#### **4 семестр**

1. Методы проведения современных научных исследований.

#### **5 семестр**

1. Методика обучения в вольной борьбе.
2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.

#### **6 семестр**

1. Проявления физических качеств в вольной борьбе.

#### **7 семестр**

1. Методика обучения в вольной борьбе.
2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.

#### **8 семестр**

1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе
2. Структура соревновательной деятельности борца

#### **9 семестр**

1. Тренировочные нагрузки в вольной борьбе.

#### **10 семестр**

1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.

### **5.1.2. Выступления на семинарских занятиях по темам:**

#### **1 семестр**

1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида.
2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе.
3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе.

#### **2 семестр**

1. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе.
2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбой.

#### **3 семестр**

1. Техника проведения приемов борцами вольного стиля 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 вольной борьбе.
2. Методики обучения тактике в вольной борьбе.
3. Программирование процесса обучения борцов.
4. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.

#### **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 вольной борьбой.
3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе.
4. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе.

#### **7 семестр**

1. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
2. Виды подготовки борцов.
3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки борцов.

#### **8 семестр**

1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе.
2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов.

### 3.Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.

#### 9 семестр

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.

#### 10 семестр

- 1.Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.
2. Технологии восстановления спортсменов вольной борьбы.
3. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации.
4. Особенности применения фармакологии в вольной борьбе.

### 5.1.3. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:

#### 1 семестр

1. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе у сильнейших борцов России и мира, а также динамику его изменения.
2. Получение данных о возрасте участников финалов Чемпионатов России и мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов занимающихся вольной борьбой.
3. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
4. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
5. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
6. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
7. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
8. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
9. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
10. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по вольной борьбе..
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 вольной борьбе.
5. Изучение конспектов тренировочных занятий по вольной борьбе 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 вольной борьбе оздоровительной направленности.

### **3 семестр**

1. Выделить основные характеристики техники вольной борьбы.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактико-техническое проведения технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведения 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 вольной борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению вольной борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения в вольной борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении вольной борьбы.
7. Методика обучения техники и тактики в вольной борьбе.
8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по борьбе.
9. Организация и проведение соревнований в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.

### **7 семестр**

1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов.
5. Применение методов тренировки в вольной борьбе.
6. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.
7. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе.
8. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в борьбе.
9. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).

### **8 семестр**

1. Анализ компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе.
2. Оценка воздействия тренировочных нагрузок на борцов.
3. Средства и методы отбора в вольной борьбе.
4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
5. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения
6. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.

### **9 семестр**

1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны
2. Прогнозирование спортивного результата выступления спортсменов в вольной борьбе
3. Разработка дневных циклов тренировок по борьбе.
4. Разработка недельных циклов тренировок по борьбе.
5. Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования
6. Анализ результатов выступлений борцов вольного стиля на чемпионатах мира и олимпийских играх

### **10 семестр**

1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности
2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов.
3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику
4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов.

5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность.
6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.

#### **5.1.4. Написание и защита рефератов по темам**

##### **1 семестр**

1. Вольная борьба в системе физического воспитания.
2. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе.

##### **2 семестр**

1. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.
2. Занятия вольной борьбой оздоровительной направленности.

##### **3 семестр**

1. Техника вольной борьбы в стойке.
2. Техника вольной борьбы в 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 вольной борьбе.
2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

##### **6 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Общая характеристика основных физических качеств.
3. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.

##### **7 семестр**

1. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.
2. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.
3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.

##### **8 семестр**

1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.
2. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
3. Основные пути отбора в вольной борьбе.

##### **9 семестр**

1. Планирование подготовки в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.

3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
4. Особенности моделирования в вольной борьбе.

### **10 семестр**

1. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
3. Создание имиджа современного борца.

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

### **5.2.1. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение вольной борьбы.
3. Место вольной борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием вольной борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию вольной борьбы. 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 вольной борьбы.
10. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по вольной борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов вольной стили на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по вольной борьбе в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние вольной борьбы 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 вольной борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в вольной борьбе.
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.

### **5.2.2. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе.
2. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой.
3. Специфика содержания учебного занятия по вольной борьбе.
4. Специфика содержания учебно- тренировочного занятия по вольной борьбе.
5. Специфика содержания тренировочного занятия по вольной борьбе.
6. Специфика содержания контрольного занятия по вольной борьбе.
7. Специфика содержания соревновательного занятия по вольной борьбе.
8. Специфика содержания урочной формы организации занятий по вольной борьбе.
9. Специфика содержания внеурочной формы организации занятий по вольной борьбе
10. Специфика содержания индивидуальной формы организации занятий по вольной борьбе
11. Специфика содержания индивидуально-групповой формы организации занятий по вольной борьбе
12. Специфика содержания групповой формы организации занятий по вольной борьбе.
13. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по вольной борьбе.
14. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по вольной борьбе.
15. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по вольной борьбе.
16. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха.
17. Самодисциплина борца, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.

18. Значение волевых качеств борцов в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.
19. Способность противостоять неудачному выступлению в начале соревнования и компенсировать это успешным выступлением в последующих поединках..
20. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
21. Основы разностороннего развития занимающихся средствами вольной борьбы.
22. Принципы построения занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.
23. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях.
24. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма.
25. Длительное сохранение высокой работоспособности.
26. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий вольной борьбой на организм спортсменов.

### **5.2.3. Содержание зачетных требований для студентов во III 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 вольной борьбе.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в вольной борьбе.
19. Тактика участия в соревнованиях в вольной борьбе.

20. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
21. Тактика проведения приемов в вольной борьбе.
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).

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
2. Цель и задачи рекреации в вольной борьбе.
3. Принципы рекреационной тренировки в борьбе.
4. Основные средства восстановления используемые в вольной борьбе.
5. Использование нетрадиционных средств восстановления в процессе тренировочного занятия.
6. Формы физической рекреации применяемые в спортивной борьбе.
7. Медикаментозные средства восстановления в вольной борьбе.
8. Особенности восстановления после растяжений в спортивной борьбе.
9. Особенности восстановления после повреждения суставов в спортивной борьбе.
10. Особенности восстановления после переломов в спортивной борьбе.
11. Использование средств восстановления в период соревнований.
12. Использование средств восстановления в тренировочный период.
13. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
14. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
15. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
16. Методология научной деятельности.
17. Использование метода анализа литературных источников в исследованиях по спортивной борьбе.
18. Использование метода анкетирования в исследованиях по спортивной борьбе.
19. Использование метода экспертных оценок источников в исследованиях по спортивной борьбе.
20. Использование метода опроса в исследованиях по спортивной борьбе.
21. Использование метода педагогического эксперимента в исследованиях по спортивной борьбе.
22. Использование методов математической статистики в исследованиях по спортивной борьбе.
23. Использование метода наблюдения источников в исследованиях по спортивной борьбе.
24. Использование технических средств в исследованиях по спортивной борьбе.
25. Наиболее распространенные схемы исследований в вольной борьбе.
26. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

27. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

### **5.2.5. Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

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

#### **Деловая игра**

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

### **5.2.6. Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
2. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
4. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по борьбе в группах начальной подготовки.

5. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
6. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
7. Использование технических средств при подготовке борцов в различных частях тренировочного занятия.
8. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося вольной борьбой.
9. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
10. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
11. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
12. Проявление силы в борьбе.
13. Проявление быстроты в вольной борьбе.
14. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
15. Энергетическое обеспечение выносливости.
16. Проявление выносливости в вольной борьбе.
17. Факторы, определяющие гибкость.
18. Измерение гибкости.
19. Активная и пассивная гибкость.
20. Проявление гибкости в вольной борьбе.
21. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
22. 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.
23. Координационные способности в вольной борьбе.
24. Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
25. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
26. Процессы мышления: сравнение, анализ, синтез, абстракция, конкретизация, логическое заключение, выводы и т.д.
27. Характер мыслительных задач.
28. Эмоциональные процессы и состояния.
29. Длительность и степень эмоциональных напряжений, динамика эмоциональных состояний.
30. Характеристика эмоций, причины, вызывающие их, влияние на выступление в соревнованиях.
31. Виды и качественные особенности волевых усилий в вольной борьбе. Особенности процессов реагирования.
32. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
33. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе.
34. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.
35. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.

36. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты.
37. Применение методов обработки результатов исследований и проведение научного анализа результатов исследований.
38. Применение апробированных методик проведения научных исследований в вольной борьбе.
39. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
40. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
41. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **5.2.7. Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в вольной борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в вольной борьбе.
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 вольной 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в вольной борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по вольной борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. 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 вольной борьбе

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 вольной борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии вольной борьбы в стране и мире.

30. Средства и методы интеллектуальной подготовки.

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

### **5.2.8.Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Взаимовлияние тренировочных нагрузок и принципы их построения и планирования в дневных, недельных, мезо- и макроциклах.
5. Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсмена.
6. Виды спортивного отбора: первичный, на этапах овладения спортивным мастерством, отбор при комплектовании сборных команд.
7. Основные пути отбора в вольной борьбе
8. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
9. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
10. Определение предрасположенности к занятиям вольной борьбой.
11. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям борьбой.
12. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в вольной борьбе.
13. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
14. Принципы и методы обучения в вольной борьбе.
15. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
16. Требования стандартов спортивной подготовки в борьбе к проведению занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки.
17. Применение положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта при проведении занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.
18. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
19. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки вольной борьбе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки борцов.

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

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

22. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области вольной борьбы.

23. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования

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

25. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

#### **5.2.9. Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:**

1. Характеристика деятельности тренеров в вольной борьбе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
8. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.
9. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки борцов.

#### **5.2.10. Содержание зачетных требований для студентов в IX 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 вольной борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по вольной борьбе.
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 вольной борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в вольной борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в вольной борьбе 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе 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 вольной борьбе 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 вольной борьбе 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 вольной борьбе. Требования к отдельным сторонам подготовки борцов.

#### **5.2.11. Содержание экзаменационных требований для студентов во X семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Требования к профессиональной подготовке тренера.
2. Авторитарный, демократический и либеральный стили деятельности тренера.

3. Классификация тренеров.
4. Оценка деятельности и личности тренера.
5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе.
6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
7. Механизм возникновения спортивной травмы.
8. Особенности протекания восстановления при занятиях вольной борьбой.
9. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок.
10. Использование восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках .
11. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки борцов.
12. Применение средств восстановление 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.
13. Использование средств восстановления в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы как до соревнований, во время участия в них и после их окончания.
14. 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.
15. Восстановительные мероприятия основного уровня. Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов. Текущее восстановление.
16. Основные положения применения восстановительных средств в вольной борьбе.
17. Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой.
18. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям вольной борьбой.
19. Умение формировать мотивацию к занятиям вольной борьбой.
20. Структурные элементы общественного мнения.
21. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе.
22. Создание имиджа вольной борьбе как олимпийского вида спорта.
23. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
24. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки борцов.
25. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных борцов.
26. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по вольной борьбе.
27. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
28. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в вольной борьбе.
29. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по вольной борьбе.

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

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

32. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

#### **5.2.12. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся вольной борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся вольной борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов вольной борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы»**

#### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;

2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в спортивной борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;

3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов вольной стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват.

учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спорт. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

**б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

-*Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>*

-*Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>*

-*Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>*

- *Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>*

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

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

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

#### **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 (вольная борьба)» для обучающихся института [спорта и физического воспитания](#) 1 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 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 на тему: 1. История развития вольной борьбы в нашей стране и мире.		7
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 3. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида. 4. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе. 5. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе.		7 7 7
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по вольной борьбе. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по вольной борьбе. 4. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований. 5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.		7 7 7 6 6

5	Написание и защита рефератов по разделам: 3. Вольной борьба в системе физического воспитания. 4. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе		7 7
6	Зачет (рубежный контроль)		15
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, 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 (вольная борьба)» для обучающихся института [спорта и физического воспитания](#) 1 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): 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. Тренировочное занятие по вольной борьбе.		8
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе. 2. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбой.		8 8
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе. 2. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов. 3. Описать оздоровительные эффекты от занятий вольной борьбой. 4. Провести анализ выполнения технических действий одного из ведущих борцов вольной стили.		8 8 7 7
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе. 2. Занятия вольной борьбой оздоровительной направленности.		8 8
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	16 неделя	20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	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 (вольная борьба)*» 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*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр  
Форма промежуточной аттестации: *зачет*

### 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 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 3. Техника проведения приемов борцами вольной стили в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 4. Тактический план проведения борцовского поединка 5. Оперативное восстановление функционального состояния борцов.		5 5 5
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. Анализ техники борьбы в партере. 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.		5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов по разделам: 3. Техника вольной борьбы в стойке. 4. Техника вольной борьбы в партере. 5. Тактика проведения технического действия. 6. План тренировок и занятий в университете на дневной и недельный циклы.		5 5 5 5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
7	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 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 (вольная борьба)» 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*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 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. Методы проведения современных научных исследований.		9
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Оперативное восстановление функционального состояния борцов. 2. Общая схема организации исследований.		9 9
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы 2. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности. 3. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований.		9 9 9
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основные средства и методы восстановления работоспособности борцов. 2. Научное обеспечение подготовки борцов.		8 8
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>	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, 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 (вольная борьба)» 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*

### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачет*

### 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 вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в вольной борьбе. 2. Методики обучения тактике в вольной борьбе. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактике вольной борьбы. 4. Составление обучающих программ по вольной борьбе. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе. 6. Составление сметы на проведение		3 3 3 3 3 3

	соревнований по вольной борьбе. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе. 9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.		3  3  3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по вольной борьбе. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.		5  5  5
6	Зачет (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

### VI. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1.Проявления физических качеств в вольной борьбе.		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 борцов.		5
	2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.		5
	3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе.		5
6. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе		5	
4	Контроль освоения практических навыков:		
	7. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.		5
	8. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере		5
	9. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.		5
10. Применение тренажеров	в	5	

	тренировочном процессе борцов. 11. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 12. Организация и проведение НИР в вольной борьбе.		5 5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. 2. Общая характеристика основных физических качеств. 3. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.	24-31 недели 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
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 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	F	E	D	C	B	A

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» 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): 7 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. Методика обучения в вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе.		5 5
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.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки борцов. 2. Применение методов тренировки в вольной борьбе. 3. Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в вольной борьбе. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в вольной борьбе в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в		5 5 5 5 5 5

	вольной борьбе в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		5
5	Написание и защита рефератов на темы:		5
	3. Средства и методы тренировки спортсменов и особенности их применения.		5
	4. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.		5
	5. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов.		5
6	Сдача зачета (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 (вольная борьба)» 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. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе 2. Структура соревновательной деятельности борца		5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе. 2. Отбор в процессе многолетней подготовки юных борцов. 3. Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.		5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Анализ компонентов соревновательной деятельности в вольной борьбе. 8. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 9. Средства и методы отбора в вольной борьбе. 10. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся вольной борьбой. 11. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 12. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.		5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов на темы:		
	3. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.		5
	4. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.		5
	5. Основные пути отбора в вольной борьбе.		5
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>	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, 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 (вольная борьба)» 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): 9 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 вольной борьбе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 4. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. 5. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе. 6. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 7. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 7. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны. 8. Прогнозирование спортивного результата в вольной борьбе. 9. Разработка дневных циклов тренировок по вольной борьбе. 10. Разработка недельных циклов тренировок по вольной борьбе. 11. Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования 12. Анализ результатов по вольной борьбе на чемпионатах мира и олимпийских играх.		5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы:		
	4. Планирование подготовки в вольной борьбе.		5
	5. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.		5
	6. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.		5
	7. Особенности моделирования в вольной борьбе.		5
6	<b>Зачет (рубежный контроль)</b>		15
	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 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 (вольная борьба)» 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. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.		5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе. 2. Технологии восстановления спортсменов вольной борьбы. 3. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации. 4. Особенности применения фармакологии в вольной борьбе.		5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 2. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе борцов. 3. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 4. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности борцов. 5. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 6. Составление краткой характеристики исследовательской работы.		5 5 5 5 5 5

5	Написание рефератов на темы: 3. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе. 4. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе. 5. Создание имиджа современного борца.		5 5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )		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 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

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.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(вольная борьба)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 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):** 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика вольной 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 (вольной борьбы)»	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 вольной борьбы»	1	2	2	49		Зачет
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»	1		6	66		
3	«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»	1		4	68		
4	«Тренировочное занятие по вольной борьбе»	2	2	4	30	9	Экзамен
5	«Оздоровительная направленность вольной борьбы»	2	2	10	43		
6	«Основы техники вольной борьбы»	3	2	10	77		Зачет
7	«Основы тактики вольной борьбы»	3	2	6	73		
8	«Рекреация в вольной борьбе»	4		8	64	9	Экзамен

9	«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»	4	2	8	72		
10	«Методика обучения в вольной борьбе»	5		4	32		<b>Зачет</b>
11	«Методика обучения тактике в вольной борьбе»	5		4	39		
12	«Программирование процесса обучения борцов»	5	2	4	30		
13	«Организация и проведение соревнований»	5		4	32		
14	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	6	2	4	13	9	
15	«Применение технических средств в тренировке борцов»	6	2	2	14		
16	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»	6		4	14		
17	«Методики исследования в вольной борьбе»	6		4	32		
18	«Спортивная тактика в вольной борьбе»	7		4	32		<b>Зачет</b>
19	«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»	7	2	2	59		
20	«Виды подготовки борцов»	7		4	32		
21	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	7		4	32		
22	«Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»	8		4	32	9	
23	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	8	2	4	30		
24	«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки	8	2	4	39		

	борцов»						
<b>25</b>	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>26</b>	«Управление подготовкой борцов»	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		<b>Зачет</b>
<b>27</b>	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>28</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>54</b>		
<b>29</b>	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности борца»	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>30</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>9</b>	
<b>31</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>10</b>		
<b>32</b>	«Рекреация борцов»	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>33</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>17</b>		
<b>34</b>	«Фармакология в вольной борьбе»	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>35</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>10</b>		<b>8</b>	<b>28</b>		

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

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

(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 (ускоренное обучение)*

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.

Составитель:

**Султанахмедов Гаджихмед Султанахмедович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Гаркин Николай Владимирович** – доцент кафедры ТиМ единоборств РГУФКСМиТ.

---

(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 вольной 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 вольной борьбы» 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 вольной борьбы.

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 вольной борьбы 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
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	3		
		4		
		5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> </ul>	1		

	- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки			
	<i>Владеть:</i> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> - состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1 6		
	<i>Уметь:</i> - применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.			
	<i>Владеть:</i> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - 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.			
	<i>Владеть:</i> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	1 2		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> <li>- применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности;</li> <li>- применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.</li> </ul>	1 4 6		
	<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>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>- медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>- современными технологиями тренировки в избранном виде спорта;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	2 3 6		
	<p><i>Уметь:</i> использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической</p>			

	<i>работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и 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.			
<b>ПК-10</b>	<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.	4		
	<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.			
<b>ПК-11</b>	<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.	2		
	<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	4 5		

	<i>тренировочных планов (спортивной подготовки).</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.			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> - виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; - содержание и организацию педагогического контроля в избранном виде спорта; - актуальные технологии управления состоянием спортсмена.	5		
	<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.			
	<i>Владеть:</i> способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	2		
	<i>Уметь:</i> - совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.			
	<i>Владеть:</i> - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;	5		

	- эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.			
	Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.			
	Владеть: - навыками самоконтроля в процессе индивидуальной спортивной деятельности; - средствами и методами сохранения оптимального уровня спортивной подготовленности, необходимой для осуществления эффективной профессиональной деятельности. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия; - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.			
<b>ПК-26</b>	Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1 2		
	Уметь: - составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.			
	Владеть: - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			
<b>ПК-28</b>	Знать: - методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте; - основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; - принципы организации и проведения научно-исследовательских работ; - основы теории планирования эксперимента; - способы статистической обработки полученных результатов.	1		
	Уметь: - планировать, правильно организовать и провести			

	<p>научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками получения и первичной обработки информации о достижениях в сфере ФКиС из различных источников;</li> <li>- основами организации и проведения научно-исследовательских работ;</li> <li>- навыками рационального использования учебно-лабораторного и управленческого оборудования, специальной аппаратуры и инвентаря, современной компьютерной техникой.</li> <li>- использования информационных технологий для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности;</li> <li>- навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
<b>ПК-30</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	2		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов;</li> <li>- использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.</li> </ul>	4		
	<p>Владеть: опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	6		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)»

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 47 зачетных единиц, экзамены – 27 часов, аудиторных занятий – 536 часов, самостоятельная работа студентов – 1129 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 дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельна я работа	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 531 час</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>441</b>		
<b>1.</b>	<b>«Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»»</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>56</b>		
1.1	Содержание курса «Теория и методика вольной борьбы»			4	18		
1.2	Вольная борьба в системе физического воспитания.			4	20		
1.3	Формирование вольной борьбы как олимпийского вида		4	4	18		
<b>2.</b>	<b>«Обеспечение учебно- тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		
2.1	Травматизм и безопасность на занятиях вольной борьбой.		2	5	30		
2.2	Специальные упражнения борца.			5	30		
<b>3.</b>	<b>«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>58</b>		
3.1	Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе.		2	6	20		
3.2	Специальные термины, востребованные в обучении и тренировке спортсменов в вольной борьбе.			4	30		
3.3	Судейская терминология.			2	8		

<b>4.</b>	<b>«Тренировочное занятие по вольной борьбе»</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>60</b>		
4.1	Структура учебно-тренировочного занятия в вольной борьбе		2	2	15		
4.2	Задачи и содержание частей занятия по вольной борьбе.			2	10		
4.3	Организация и методика проведения частей занятий по вольной борьбе.			2	15		
4.4	Обеспечение безопасности при обучении вольной борьбе.			2	10		
4.5	Гигиенические нормы для специализированных помещений, в которых проводятся занятия по вольной борьбе.			2	10		
<b>5.</b>	<b>«Оздоровительная направленность вольной борьбы»</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>58</b>		
5.1	Разностороннее развитие личности средствами вольной борьбы.		2	4	18		
5.2	Оздоровительный эффект от любительских занятий вольной борьбой.			4	20		
5.3	Создание оздоровительных центров на базе спортивных клубов по борьбе.			4	20		
<b>6.</b>	<b>«Основы техники вольной борьбы».</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>87</b>		
6.1	Общая характеристика техники и ее значение для становления мастерства борца		4	4	40		
6.2	Биомеханический анализ техники борьбы.			4	47		
<b>7.</b>	<b>«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>		

7.1	Проблемы совершенствования теории и методики в вольной борьбе		2	4	32		
7.2	Общая схема организации исследований.			4	30		
<b>I курс</b>	<b>Всего: 378 часов</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>279</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>8.</b>	<b>«Методика обучения в вольной борьбе»</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
8.1	Характеристика методов обучения в вольной борьбе.		2	6	28		
8.2	Методика обучения в спортивной борьбе.		2	4	30		
<b>9.</b>	<b>«Программирование процесса обучения борцов»</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>30</b>		
9.1	Теоретические основы программирования обучения в вольной борьбе.		2	6	14		
9.2	Составление обучающих программ по вольной борьбе.			4	16		
<b>10.</b>	<b>«Организация и проведение соревнований»</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>34</b>		
10.1	Основы организации и проведения соревнований по вольной борьбе.		2	4	10		
10.2	Положение о соревнованиях.			2	10		
10.3	Судейская коллегия, функции, права и обязанности.			2	8		
10.4	Информационное обеспечение соревнований			2	6		
<b>11.</b>	<b>«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>58</b>		
11.1	Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.		4	4	20		

11.2	Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 10-11 лет.			4	18		
11.3	Подготовка и проведение занятий по ОФП, технике и элементам тактики.			2	20		
<b>12.</b>	<b>«Применение технических средств в тренировке борцов»</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>42</b>		
12.1	Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.		2	6	22		
12.2	Тренажеры и вспомогательное оборудование в борьбе.			4	20		
<b>13.</b>	<b>«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>32</b>		
13.1	Двигательные качества и их проявление в вольной борьбе.		2	6	16		
13.2	Психологическая характеристика двигательной деятельности в вольной борьбе.			6	16		
<b>14.</b>	<b>«Методики исследования в вольной борьбе»</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>34</b>		
14.1	Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.		2	4	10		
14.2	Подбор методик в соответствии с целями и задачами исследований.			2	8		
14.3	Сбор научных данных по избранному направлению исследований.			2	8		
14.4	Критерии оценки полученных результатов исследований.			2	8		
	Промежуточная аттестация					9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 909 часов</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>720</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 117 часов</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>27</b>		

<b>15.</b>	<b>«Спортивная тактика в вольной борьбе»</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		
15.1	Тактика в вольной борьбе.		4	8	4		
15.2	Критерии оценки эффективности компонентов тактики.			8	3		
<b>16.</b>	<b>«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		
16.1	Основные и дополнительные средства тренировки борцов.		4	6	2		
16.2	Методы спортивной тренировки в вольной борьбе.			6	2		
16.3	Особенности применения методов тренировки борцов на различных этапах многолетней подготовки.			4	3		
<b>17.</b>	<b>«Виды подготовки борцов»</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>6</b>		
17.1	Основные составляющие видов подготовки борцов.		6	4	2		
17.2	Техническая подготовка.			4	2		
17.3	Тактическая подготовка.			4			
17.4	Физическая подготовка.			4			
17.5	Психологическая подготовка.			4			
17.6	Интеллектуальная подготовка.			4	2		
<b>18.</b>	<b>«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>7</b>		
18.1	Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе начальной специализации.		4	6	2		
18.2	Краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей 12-13 лет.			4	2		
18.3	Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.			6	3		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 108 часов</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>19.</b>	<b>«Объективные условия спортивной деятельности в вольной</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>4</b>		

	<b>борьбе»</b>						
19.1	Структура соревновательной деятельности.		4	12	2		
19.2	Особенности тренировочной деятельности в вольной борьбе.			10	2		
<b>20.</b>	<b>«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>4</b>		
20.1	Система отбора как составная часть методики подготовки борцов.		2	4	2		
20.2	Основные пути отбора в вольной борьбе.			4			
20.3	Этапы спортивного отбора.			4			
20.4	Средства и методы отбора, применяемые в вольной борьбе.			2	2		
<b>21.</b>	<b>«Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»</b>		<b>6</b>	<b>22</b>	<b>2</b>		
21.1	Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе углубленной специализации.		6	8	2		
21.2	Особенности протекания пубертатного периода у юношей.			8			
21.3	Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.			6			
<b>22.</b>	<b>«Подготовка выпускной квалификационной работы»</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>3</b>		
22.1	Интеграция научных знаний.		2	4			
22.2	Требования к выпускной квалификационной работе.			6	2		
22.3	Содержание научно-исследовательской работы студентов.			4	1		
	Промежуточная аттестация					9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 225 часов</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	
<b>III</b>	<b>Всего: 162 часов</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>207</b>		

<b>курс</b>						
<b>23.</b>	<b>«Управление подготовкой борцов»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	
23.1	Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой.		2	4	20	
23.2	Планирование подготовки борцов.		2	4	14	
23.3	Создание стимулов у борцов к выполнению большого объема нагрузок.			4	10	
23.4	Контроль и оценка результатов воздействия на подготовленность борцов.			2	10	
<b>24.</b>	<b>«Прогнозирование спортивных результатов борцов»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	
24.1	Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.		4	6	14	
24.2	Краткосрочный и долгосрочный прогноз.			4	20	
24.3	Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений.			4	20	
<b>25.</b>	<b>«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	
25.1	Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.		4	8	12	
25.2	Подготовка и проведение занятий по вольной борьбе.			6	10	
<b>26.</b>	<b>«Моделирование спортивной деятельности борца»</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>23</b>	
26.1	Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе.		2			
26.2	Особенности соревновательной модели деятельности в вольной борьбе.					

<b>27.</b>	<b>«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>54</b>		
27.1	Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе		4	6	20		
27.2	Особенности деятельности тренера по вольной борьбе.			4	20		
27.3	Оценка деятельности и личности тренера.			4	14		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 207 часов</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>162</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>28.</b>	<b>«Рекреация борцов»</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>40</b>		
28.1	Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в вольной борьбе.		2	8	20		
28.2	Технологии восстановления борцов.		4	10	20		
<b>29.</b>	<b>«Агитация и пропаганда»</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>40</b>		
29.1	Формирование общественного мнения о вольной борьбе, как гармонично развивающего вида спорта.		6	10	20		
29.2	Динамика количества занимающихся вольной борьбой в России и мире. Наполняемость групп занимающихся вольной борьбой по этапам подготовки в СШ, СШОР на базах Подмосковья.			8	20		
<b>30.</b>	<b>«Фармакология в вольной борьбе»</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>40</b>		
30.1	Фармакология в спортивной тренировке борцов.		6	10	20		
30.2	Фармакологическая поддержка на соревнованиях по вольной борьбе.			8	20		
<b>31.</b>	<b>«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</b>			<b>18</b>	<b>42</b>		

31.1	Написание доклада			6	14		
31.2	Подготовка презентации.			6	14		
31.3	Апробация выпускной квалификационной работы			6	14		
	Промежуточная аттестация					9	Экзамен
<b>Всего за III курс: 558 часов</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>369</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>			<b>104</b>	<b>432</b>	<b>1129</b>	<b>27</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

### **5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика ИВС (вольная борьба)»**

#### ***Балльная система контроля обучения***

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-балльной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

#### **Примерная шкала оценки различных видов текущего контроля**

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное число баллов	Сроки проведения
1	Посещение учебных занятий	15	Весь период
2	Выступление на семинаре	15	
3	Написание реферата	20	
4	Подготовка конспекта тренировочного занятия (индивидуальных уроков)	15	
5	Участие в обсуждении вопросов по изучаемой теме	15	
6	Сдача зачета / экзамена	20 / 30	

Виды текущего контроля, их количество, число баллов, начисляемых на каждом виде, определяется кафедрой, преподающей данную дисциплину. На каждые 20-24 часа аудиторных занятий должно быть не менее двух видов текущего контроля, в том числе контроль посещения занятий. Баллы, полученные только на рубежном контроле, не должны обеспечить получение положительной итоговой оценки.

Удельный вес в общей оценке успеваемости различных видов рубежного контроля должен различаться. Так за отличную сдачу экзамена начисляется 20 баллов, сдача на четверку соответствует 15 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 15 баллов.

При разработке и реализации бальной системы оценки успеваемости установлены виды текущего контроля и их «стоимость» в баллах, с указанием перечня видов текущего контроля, сроках и форме их проведения, количестве начисляемых баллов, которые представлены в Информационных справках.

Баллы за посещение занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение занятий суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.

По каждому виду учебной работы максимальное количество баллов выставляется при условии выполнения его на «отлично».

При неудовлетворительной оценке за выполнение какого-либо вида текущего контроля баллы не начисляются. Набранная сумма баллов используется для определения итоговой оценки.

В экзаменационные ведомости заносятся оценки, как по пятибалльной системе, так и по шкале ECTS.

Для получения зачета необходимо набрать количество баллов, соответствующее оценке «удовлетворительно» (D), т.е.  $\geq 61$ . Для стимулирования работы студентов по дисциплине за период, завершающийся зачетом, необходимо в зачетных ведомостях дублировать оценку «зачтено» оценкой по шкале ECTS. Ниже приводится шкала таких оценок.

Бальная система контроля успеваемости студентов предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, необходимых для получения зачета или экзаменационной оценки по окончании изучения дисциплины, может быть допущен к повторному ее изучению на коммерческой основе. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки он подлежит отчислению из университета.

### **5.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, в том числе самостоятельной работы, представлены в Информационных справках по дисциплине (Приложения к рабочей программе дисциплины)**

#### ***Цель и задачи текущего контроля***

Виды контроля:

1. Входной – позволяет определить степень готовности к изучению дисциплины на основе остаточных знаний (для взаимной увязки смежных дисциплин).
2. Рубежный (периодический) – призван выявить результаты на промежуточных этапах обучения (настраивая обучаемых на дальнейшее закрепление слабо освоенного).
3. Текущий – проводится на плановых занятиях и в ходе проверки самостоятельных работ.
4. Итоговый – служит для оценки уровня усвоения дисциплины по завершении её прохождения.
5. Остаточный (контроль остаточных знаний) – по блоку дисциплин – обеспечивает определение прочности усвоенного (через 6-12

мес.) материала; на основании его результатов корректируются программы и методика преподавания.

Главная **цель** текущего контроля – оперативная оценка работы преподавателя и обучаемых, а также их индивидуальных особенностей.

Непрерывный текущий контроль способствует комплексному решению целого ряда **актуальных задач** обучения:

- интенсивное выявление индивидуальных особенностей;
- оперативное определение материала, требующего доработки;
- стимулирование посещаемости (через требование отчитаться за каждый пропущенный контроль);
- повышение качества образовательных услуг в свете современных требований.

**Функции** текущего контроля:

- содействует более оперативному выявлению «отстающих» обучаемых для надлежащего реагирования;
- оптимизирует индивидуальные занятия;
- рационализирует работу с программным материалом.

Требования к текущему контролю.

1. Итоговые оценки определяются по результатам непрерывного текущего контроля.

2. На каждом занятии необходимо отводить время для проверки знаний и навыков студентов по пройденному материалу и усвоения изучаемой темы.

3. Текущим контролем должно быть охвачено как можно больше обучаемых с обязательной оценкой их знаний, навыков, приёмов и действий.

Условия активизации текущего контроля:

- содействие руководства и опытных преподавателей в подготовке материалов для текущего контроля;
- стимулирование личной заинтересованности в проведении текущего контроля;
- рационализация усилий по организации активного текущего контроля. Последнее из условий предполагает на начальном этапе наиболее трудоёмкую и кропотливую деятельность педагога.

Улучшение изучения обучаемых является не перегрузкой, а минимально необходимым условием эффективности любого обучения.

## **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса:**

### **1 семестр**

1. Выписать права и обязанности студентов университета.
2. Описать свои представления об участии студента в общественной жизни университета.
3. Подготовка специалистов вольной борьбы в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе 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 вольной борьбой.
6. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
7. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
8. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
9. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.

11. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по вольной борьбе.
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
19. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
21. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партери т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий борьбе.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по вольной борьбе.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по борьбе.
32. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
34. Расписать режим дня борцов.
35. Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.
36. Выделить основные характеристики техники вольной борьбы.
37. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
38. Изучить технические действия в стойке.
39. Изучить технические действия в партере.
40. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.

41. Расписать и привести примеры специальных упражнений, используемых для развития физических качеств.
42. Описать и привести примеры подготовительных упражнений, используемых для развития физических качеств.
43. Описать условия необходимые для воспитания физических качеств.
44. Разработка плана проведения научно-исследовательской работы.
45. Описать проведение педагогического эксперимента в спортивной борьбе.
46. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.
47. Привести пример дневника тренировок, который можно составить в Excel.
48. Выделить основы построения тренировок в дневнике спортсмена.
49. Описать объяснительно-иллюстративный метод обучения.
50. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

### **Примерная тематика рефератов для студентов I курса:**

#### **1 семестр**

1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по вольной борьбе.
3. Основы техники вольной борьбы. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия вольной борьбой.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по вольной борьбе.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по вольной борьбе.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе.
8. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
9. Вольной борьба в системе физического воспитания.
10. Терминология технических действий в вольной борьбе.
11. Судейская терминология по вольной борьбе.
12. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.
13. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
14. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами вольной борьбы.
15. Техника вольной борьбы в стойке.
16. Техника вольной борьбы в партере.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов I курса:**

#### **2 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в вольной борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению вольной борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении вольной борьбы.
7. Составление примерных программ обучения в вольной борьбе.

8. Выписать из программы обучения СШ основные требования по физической, технической и спортивной подготовке для групп начальной подготовки.
9. Представить этапы многолетней подготовки по годам обучения в группах СШ по вольной борьбе.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в борьбе.
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 вольной борьбе.
16. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по вольной борьбе.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.
23. Написание учебного плана подготовки борцов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
24. Составление учебного плана подготовки борцов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
25. Подготовка учебного плана тренировки борцов 3-го года обучения в группе начальной подготовки.
26. Написание конспекта занятия по ОФП.
27. Составление конспекта занятия по обучению приемам в партере.
28. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
29. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
30. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.
31. Написать по два упражнения с использованием борцовского манекена.
32. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
33. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
34. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся вольной борьбой.

### **Примерная тематика рефератов для студентов I курса:**

#### **2 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Начальное обучение вольной борьбе.
3. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по вольной борьбе.
7. Смета на проведение соревнований по вольной борьбе.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований борьбе.

9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по вольной борьбе.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по вольной борьбе и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.
12. Сценарии открытия и закрытия соревнований.
13. Отчет о проведении соревнований.
14. Сводный протокол результатов выступления участников соревнований.
15. Содержание и формы воспитательной работы с юными борцами.
16. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
17. Использование технических средств при подготовке борцов.
18. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в вольной борьбе.
19. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
20. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов I курса:**

#### **2 семестр**

##### **Вопросы для собеседования:**

1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение вольной борьбы.
3. Место вольной борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием вольной борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию вольной борьбы. 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 вольной борьбы.
10. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по вольной борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов вольного стиля на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по вольной борьбе в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние вольной борьбы 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 вольной борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в вольной борьбе.
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 принципы подбора инвентаря для занятий по вольной борьбе.
34. Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
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 по борьбе 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 спортивной борьбе.
46. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
47. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
48. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
49. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
50. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
51. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
52. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.

53. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
54. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
55. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
56. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
57. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
58. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
59. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
60. Стратегия многолетней спортивной деятельности в вольной борьбе.
61. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в вольной борьбе.
62. Тактика участия в соревнованиях в вольной борьбе.
63. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
64. Тактика проведения приемов в вольной борьбе.
65. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
66. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
67. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
68. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
69. Составление тактического плана поединка.
70. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
71. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
72. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
73. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
74. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
75. Методология научной деятельности.
76. Наиболее распространенные схемы исследований в вольной борьбе.
77. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.
78. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.
79. Предмет и задачи обучения в вольной борьбе.
80. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
81. Отличительные черты двигательных умений и навыков в вольной борьбе.
82. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
83. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
84. Характеристика основных методов обучения в вольной борьбе.
85. Определение готовности к обучению вольной борьбе: физической, координационной, психической.
86. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
87. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.

88. Элементы программирования обучения в вольной борьбе.
89. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
90. Особенности программирования процесса обучения в спортивной борьбе.
91. Организационные основы спортивной школы.
92. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
93. Особенности проведения занятий по вольной борьбе.
94. Организация и проведение соревнований различного уровня по вольной борьбе.
95. Содержание положения о соревнованиях по вольной борьбе.
96. Основные пункты сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
97. Техника безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
98. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
99. Главная судейская коллегия соревнований по вольной борьбе и ее функции.
100. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
101. 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 борьбе в группах начальной подготовки.
28. Переводные и контрольных 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 вольной борьбой.
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 борьбе.
36. Проявление быстроты в вольной борьбе.
37. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
38. Энергетическое обеспечение выносливости.
39. Проявление выносливости в вольной борьбе.
40. Факторы, определяющие гибкость.
41. Измерение гибкости.
42. Активная и пассивная гибкость.
43. Проявление гибкости в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
47. Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
48. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.
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 вольной борьбе. Особенности процессов реагирования.
55. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
56. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе.
57. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.
58. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.
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 вольной борьбе.
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.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 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 вольной борьбе.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в вольной борьбе.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.

9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
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 вольной борьбе.
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 борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

#### **4 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
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 вольной борьбой.
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.

### **Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Стратегия и тактика в вольной борьбе.
2. Физические упражнения в вольной борьбе.
3. Методы тренировки в вольной борьбе.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе.
5. Средства и методы технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по вольной борьбе.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

#### **4 семестр**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Основные пути отбора в вольной борьбе.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по вольной борьбе.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов II курса:**

#### **4 семестр**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в вольной борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в вольной борьбе.

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 вольной 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в вольной борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по вольной борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии вольной борьбы 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 вольной борьбе.
33. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
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 вольной борьбе
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям вольной борьбой.
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 вольной борьбе.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
45. Принципы и методы обучения в вольной борьбе.
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 вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки вольной 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 вольной борьбы.
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.

### **Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса:**

#### **5 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
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 вольного стиля за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов вольного стиля 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших борцов.

#### **6 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы по вольной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по борьбе.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по вольной борьбе.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по вольной борьбе.
10. Создание образа вольной борьбы как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.
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 вольной борьбой 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.

### **Примерная тематика рефератов для студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Планирование подготовки в вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в вольной борьбе.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

#### **6 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа вольной борьбы.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по вольной борьбе.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов III курса:**

#### **6 семестр**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в вольной борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по вольной борьбе.
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 вольной борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в вольной борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в вольной борьбе 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе 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 вольной борьбе 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 вольной борьбе 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 вольной борьбе. 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 вольной борьбе.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях вольной борьбой.
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 вольной борьбе.
55. Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям вольной борьбой.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям вольной борьбой.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе.
60. Создание имиджа вольной 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 вольной борьбе.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.

66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в вольной борьбе.
67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по вольной борьбе.
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.

**Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся вольной борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся вольной борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов вольной борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба)»**

**а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;
3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск :

Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;

4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;

5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.

6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спортив. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

#### **б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.- М.:ФиС, 1978.-424 с.;

2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.- М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;

3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.-280 с.;

4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;

5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;

6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит, проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;

7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.

8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

- Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

- Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>

- Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (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 (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения (ускоренное)**

### 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 вольной борьбы в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по вольной борьбе. 3. Организация процесса обучения в вольной борьбе. 4. Проявления физических качеств в вольной борьбе	11 неделя 12 неделя 31неделя 35 неделя	5 5 5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида. 2. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе. 3. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбой. 4. Техника проведения приемов борцами вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 5. Методики обучения в вольной борьбе. 6. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки борцов. 7. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой. 8. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе	10 неделя 14 неделя 15 неделя 17 неделя 27 неделя 31 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5 5 5 5 5

5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе. 3. Общая характеристика основных физических качеств.	35 неделя 38 неделя	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 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 (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения (ускоренное)**

### I. 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 вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в греко- 3. 3. Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе 4. Структура соревновательной деятельности борца римской борьбе.	10 неделя 14 неделя 24 неделя 25 неделя	5 5 5 5
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 вольной борьбе. 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	5 5 5 5 5 5
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. 2. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов. 3. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе. 4. Характеристика тренировочных	9-11 недели 38-43 недели 24-26 недели 24-26 недели	5 5 5 5

	нагрузок в вольной борьбе.		5
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	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 (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения (ускоренное)*

### 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. Тренировочные нагрузки в вольной борьбе. 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.	8 неделя 26 неделя	5 5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе. 6. Технологии восстановления спортсменов вольной борьбы. 7. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации. 8. Особенности применения фармакологии в вольной борьбе.	7 неделя 8 неделя 9 неделя 14 неделя 26 неделя 30 неделя 35 неделя 38 неделя	5 5 5 5 5 5 5 5
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в вольной борьбе. 2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе. 3. Структура годичного цикла на этапе	5 неделя 6 неделя	5 5

	совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в вольной борьбе.	7-9 недели 14-16 недели	5 5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )		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

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  
(вольная борьба)»**

(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 (ускоренное обучение)*  
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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика вольной 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 методика 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 дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Формы текущего контроля успеваемости ( <i>по неделям семестра</i> ); форма промежуточной аттестации ( <i>по семестрам</i> )
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельна я работа	Контроль	
1.	«Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»»	1	4	12	56		
2.	«Обеспечение учебно- тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»	1	2	10	60		
3.	«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»	1	2	12	58		
4.	«Тренировочное занятие по вольной борьбе»	1	2	10	60		
5.	«Оздоровительная направленность вольной борьбы»	1	2	12	58		
6.	«Основы техники вольной борьбы».	1	4	8	87		
7.	«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»	1	2	8	62		

8.	«Методика обучения в вольной борьбе»	2	4	10	58	9	Экзамен
9.	«Программирование процесса обучения борцов»	2	2	10	30		
10.	«Организация и проведение соревнований»	2	2	10	34		
11.	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	2	4	10	58		
12.	«Применение технических средств в тренировке борцов»	2	2	10	42		
13.	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в вольной борьбе»	2	2	12	32		
14.	«Методики исследования в вольной борьбе»	2	2	10	34		
15.	«Спортивная тактика в вольной борьбе»	3	4	16	7		
16.	«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»	3	4	16	7		
17.	«Виды подготовки борцов»	3	6	24	6		
18.	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»	3	4	16	7		
19.	«Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»	4	4	22	4		
20.	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»		2	14	4		
21.	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки борцов»		6	22	2		
22.	«Подготовка выпускной квалификационной работы»		2	14	3		
23.	«Управление подготовкой борцов»	5	4	14	54		

24.	«Прогнозирование спортивных результатов борцов»	5	4	14	54		
25.	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	5	4	14	22		
26.	«Моделирование спортивной деятельности борца»	5	2	16	23		
27.	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»		4	14	54		
28.	«Рекреация борцов»	6	6	18	40	9	Экзамен
29.	«Агитация и пропаганда»		6	18	40		
30.	«Фармакология в вольной борьбе»		6	18	40		
31.	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			18	42		
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>			<b>104</b>	<b>432</b>	<b>1129</b>	<b>27</b>	

\* Виды учебной работы: занятия лекционного типа проводятся в виде лекций с презентацией материала по изучаемой теме; практические занятия проводятся в виде семинаров, учебно-методических занятий, учебной практики.

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



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

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

(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.

Составитель:

**Султанахмедов Гаджихмед Султанахмедович** – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ;

**Гаркин Николай Владимирович** – доцент кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ.

\_\_\_\_\_  
 (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 вольной 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 вольной борьбы» 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 вольной борьбы.

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 вольной борьбы 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
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- принципы и методы обучения;</li> <li>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки</li> </ul>	6 7 2		

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>	1 8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	1 3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- методы научного анализа и обработки результатов исследований;</li> <li>- методы формулирования и представления обобщений и выводов.</li> </ul>	2 4		

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

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>- методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>- определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</li> <li>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта, примерные программы подготовки по виду спорта;</li> <li>- закономерности становления спортивного мастерства и формирования адаптационных процессов в ведущих функциональных системах;</li> <li>- содержание тренировочного процесса на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку на этапах детско-юношеского и массового спорта;</li> <li>- методы планирования тренировочного процесса.</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам;</li> <li>- разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий;</li> <li>- использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).</li> </ul>	6 7		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-</li> </ul>			

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

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

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

##### 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 (вольной борьбы)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего: 306 час (8,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>			
1.1	Модуль 1 (2 зачетные единицы – 72 часа) Введение в дисциплину «Теория и методика вольной борьбы»		4	14	54		Семинар	
1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»		4	16	52		Семинар	
1.3	Модуль 3 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»		4	16	34		Фронтальный письменный Семинар	
1.4	Модуль 4 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Тренировочное занятие по вольной борьбе»		2	14	36		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единицы – 54 часов) «Оздоровительная направленность вольной борьбы»		2	12	40		Семинар	
<b>I курс</b>	<b>Всего: 324 часов (7,5 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>255</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
1.6	Модуль 6 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники вольной борьбы»		6	20	46		Семинар	

1.7	Модуль 7 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы тактики вольной борьбы»		4	22	46		Семинар
1.8	Модуль 8 (2 зачетная единица – 72 часов) «Рекреация в вольной борьбе»		4	12	56		Семинар
1.9	Модуль 9 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»		4	18	50		Фронтальный устный
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 630 часов (17,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 171 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
2.1	Модуль 11 (1,75 зачетная единица – 63 часа) «Методика обучения в вольной борьбе»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в вольной борьбе»		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

<b>II курс</b>	<b>Всего: 171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
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 вольной борьбе»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в вольной борьбе»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 162 часа (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
3.1	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика в вольной борьбе»		4	16	16		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»		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 этап (начальная специализация) многолетней подготовки борцов»		4	16	16		Фронтальный практический
<b>III курс</b>	<b>Всего: 180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
3.5	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в вольной борьбе»		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
<b>Всего за III курс: 315 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 162 часов (5,5 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		
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 – 54 часа) «Прогнозирование спортивных результатов борцов»		4	14	36		Выборочный письменный
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 вольной борьбе»		4	14	-		Семинар
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 207 часов (5,75 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»			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 вольной борьбе»		6	18	12		Выборочный письменный

4.9	Модуль 37 (1,25 зачетных единицы - 45 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	35		Фронтальный устный
4.10	Модуль 38 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 405 часов (11,25 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часов (47 зачетных единиц)</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

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 вольной борьбе, 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 вольной борьбе 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 компетентностного 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, мастер-классы олимпийских чемпионов по вольной борьбе 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 вольной борьбы в институтах физической культуры.

4. Выявить уровень результатов выступления в вольной борьбе 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 вольной борьбой.
6. История спортивной борьбы (Древний период: Египет).
7. История спортивной борьбы (Древняя Греция).
8. Описать правила проведения соревнований по борьбе древних олимпиад.
9. Указать причины создания международной федерации по борьбе.
10. Расписать причины и условия создания Международной федерации по борьбе «Объединенный мир борьбы» - WWU.
11. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся борцов мира, СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах мира десятки выдающихся борцов России и мира.
14. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по вольной борьбе.
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира и играх олимпиад.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по спортивной борьбе.
18. Описать многоуровневая классификационная схема техники спортивной борьбы.
19. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники спортивной борьбы.
21. Основные понятия в спортивной борьбе (борьба, стойка, партери т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий борьбе.
23. Перерисовать схему конфликтного взаимодействия борцов и проанализировать ее.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для борьбы для проведения тренировочного процесса и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в спортивной борьбе.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по вольной борьбе.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по вольной борьбе у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по борьбе.
32. Проведение заключительных частей занятий по борьбе.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях борьбе.
34. Расписать режим дня борцов.

35. Составление примерных конспектов занятий по вольной борьбе оздоровительной направленности.

### 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники вольной борьбы.
  2. Описать биомеханические структуры двигательных действий борца: прогибание, сбивание, забегание, вращение, скручивание, опрокидывание, кувыркание, сгибание, подворачивание, поворачивание.
  3. Изучить технические действия в стойке.
  4. Изучить технические действия в партере.
  5. Выписать тактическое проведения технических действий в стойке.
  6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
  7. Выписать тактическое проведения технических действий в партере.
  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 спортивной борьбе.
  14. Выделить основные проблемы тренировки в спортивной борьбе.
  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.
- Партер**
- Перевороты скручиванием**
1. Переворот рычагом.
  2. Переворот скручиванием захватом разноименной руки спереди - снизу (обратный ключ).
  3. Переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.
  4. Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.
  5. Переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку.
  6. Переворот скручиванием захватом сбоку разноименных рук за плечи.
- Перевороты забеганием**
1. Переворот забеганием с ключом и предплечьем на плече (на шее).
  2. Переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.
- Перевороты переходом**
1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка (другого плеча).
- Перевороты перекатом**
1. Переворот перекатом захватом шеи и туловища снизу (сверху).
  2. Переворот перекатом обратным захватом туловища.
- Перевороты накатом**

1. Переворот накатом (накат) захватом туловища.
  2. Переворот накатом (накат) с ключом и захватом туловища сверху.
- Перевороты прогибом
- Переворот прогибом захватом на рычаг.
- Броски наклоном
- Бросок наклоном обратным захватом туловища.
- Броски накатом
- Бросок накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху.
- Броски прогибом
1. Бросок прогибом обратным захватом туловища.
  2. Бросок прогибом захватом туловища сзади.
- Броски подворотом (бедро)
- Бросок подворотом (бедро) захватом одноименной руки и туловища.
- Удержания, уходы и контрприемы с уходом с моста
- Удержания сбоку
1. Удержание захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук) сидя и лежа.
  2. Удержание захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).
- Удержания со стороны головы
- Удержание захватом шеи с плечом спереди. Уход с моста: переворот в сторону захваченной руки. Контрприем: переворот захватом шеи с плечом.
- Стойка
- Переводы рывком
1. Перевод рывком за руку.
  2. Перевод рывком захватом шеи с плечом сверху.
- Переводы нырком
1. Перевод нырком захватом шеи и туловища.
  2. Перевод нырком захватом туловища.
- Переводы вращением (вертушки)
1. Перевод вращением (вертушка) захватом руки сверху.
  2. Перевод вращением (вертушка) захватом руки снизу.
  3. Перевод вращением (вертушка) захватом разноименной руки снизу.
- Переводы выседом
1. Перевод выседом захватом запястья и туловища через одноименное плечо.
- Броски подворотом (бедро)
1. Бросок подворотом (бедро) захватом руки снизу (сверху) и шеи.
  2. Бросок подворотом (бедро) захватом руки сверху (снизу) и туловища.
- Броски наклоном
- Бросок наклоном захватом туловища с рукой.
- Броски поворотом (мельницы)
1. Бросок поворотом (мельница) захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной - за плечо снаружи)
  2. Бросок поворотом (мельница) захватом шеи сверху и одноименного плеча.
- Броски прогибом
1. Бросок прогибом захватом туловища с рукой.
  2. Бросок прогибом захватом руки и туловища.
  3. Бросок прогибом захватом рук сверху.

Сваливание сбиванием (сбивания)

1. Сбивание захватом руки двумя руками.
2. Сбивание захватом туловища.

Сваливание скручиванием (скручивание)

Скручивание захватом шеи с плечом.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Формирование вольной борьбы как олимпийского вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по вольной борьбе.
3. Основы техники вольной борьбы. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия вольной борьбой.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по вольной борьбе.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по вольной борьбе.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе.

### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
2. Вольной борьба в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в вольной борьбе.
4. Судейская терминология по вольной борьбе.
5. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.
6. Разностороннее развитие личности средствами борьбы.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами вольной борьбы.
8. Техника вольной борьбы в стойке.
9. Техника вольной борьбы в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения борцовского поединка
12. Тактика поведения борца на соревнованиях.

### **6.1.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика вольной борьбы как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение вольной борьбы.
3. Место вольной борьбы и в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием вольной борьбы в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию вольной борьбы. 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 вольной борьбы.

10. Этапы развития вольной борьбы в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по вольной борьбе в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных борцов вольного стиля на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по вольной борьбе в нашей стране.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние вольной борьбы 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 вольной борьбе.
24. Классификация технических борьбы.
25. Терминология техники спортивной борьбы и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в вольной борьбе.
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 принципы подбора инвентаря для занятий по вольной борьбе.
34. Основные элементы содержания занятий по вольной борьбе.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями борьбой и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по вольной борьбе.
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 по борьбе 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 спортивной борьбе.
46. Биомеханические особенности техники спортивной борьбы
47. Фазовая структура техники бросков в спортивной борьбе.
48. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной борьбы.
49. Роль "атакующего" и "атакованного" борцов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
50. Цель и биомеханическая характеристика бросков, сваливаний, переводов, переворотов, удержаний.
51. Страховка и самостраховка в процессе выполнения приемов техники. Их методическое и педагогическое значение.
52. Суть и содержание специальных упражнений и подводящих приемов, используемых в процессе овладения сложной техникой спортивной борьбой.
53. Особенности методики изучения техники спортивной борьбы в условиях учебной группы и индивидуально.
54. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной борьбы в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
55. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной борьбы в процессе ее повторения.
56. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной борьбы на примере бросков прогибом.
57. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной борьбы в стойке на примере бросков прогибом или подворотом.
58. Последовательность изучения техники спортивной борьбы в процессе многолетних занятий спортом.
59. Определение основных понятий: стратегия и тактика борьбы.
60. Стратегия многолетней спортивной деятельности в вольной борьбе.
61. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения борца в поединке в вольной борьбе.
62. Тактика участия в соревнованиях в вольной борьбе.
63. Тактика ведения схватки в вольной борьбе.
64. Тактика проведения приемов в вольной борьбе.
65. Стратегии ведения поединка - атакующей, контратакующей, защитной.
66. Выбор тактических и технических действий в зависимости от поведения соперника, осуществление тактического взаимодействия.
67. Значение тактики в подготовке борцов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
68. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
69. Составление тактического плана поединка.
70. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
71. Средства и методы восстановления работоспособности борца и их применение на практике.
72. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
73. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
74. Значение УИРС в подготовке бакалавров по борьбе в ИФК.
75. Методология научной деятельности.
76. Наиболее распространенные схемы исследований в вольной борьбе.
77. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

78. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в вольной борьбе.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в вольной борьбе.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению вольной борьбе.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по борьбе.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении вольной борьбы.
7. Составление примерных программ обучения в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке борцов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в борьбе.
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 вольной борьбе.
16. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
19. Организация и проведение соревнований по борьбе.
20. Обязанности судей соревнований по вольной борьбе.
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 партере.
6. Подготовка конспекта занятия по обучению приемам в стойке.
7. Конспектирование занятия по с использованием подвижных игр.
8. Составить годовой план график использования вспомогательных средств на начальном этапе подготовки борцов.

9. Написать по два упражнения с использованием борцовского манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у борцов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов занимающихся вольной борьбой.

### **6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**

#### **3 семестр**

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.
2. Начальное обучение вольной борьбе.
3. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в борьбе.
6. Положение о соревнованиях по вольной борьбе.
7. Смета на проведение соревнований по вольной борьбе.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по вольной борьбе.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по вольной борьбе и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе.
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 борцами.
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 вольной борьбе.
5. Требования, предъявляемые спортивной борьбой к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.

### **6.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для собеседования:**

1. Предмет и задачи обучения в вольной борьбе.
2. Применение дидактических принципов при обучении в вольной борьбе.
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в вольной борьбе.
4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.
5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения вольной борьбе от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
6. Характеристика основных методов обучения в вольной борьбе.

7. Определение готовности к обучению вольной борьбе: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в вольной борьбе; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в вольной борьбе.
11. Построение структур линейной и разветвленной 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 вольной борьбе.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по вольной борьбе.
17. Содержание положения о соревнованиях по вольной борьбе.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.
21. Главная судейская коллегия соревнований по вольной борьбе 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 борьбе 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 вольной борьбой.
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 борьбе.
36. Проявление быстроты в вольной борьбе.
37. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
38. Энергетическое обеспечение выносливости.
39. Проявление выносливости в вольной борьбе.
40. Факторы, определяющие гибкость.
41. Измерение гибкости.
42. Активная и пассивная гибкость.
43. Проявление гибкости в вольной борьбе.
44. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень

физических качеств, техничеcко-тактичеcкая подготоBленность, 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 вольной борьбе.

47. Ведущие ощущения и восприятия в вольной борьбе: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.

48. Двигательные представления (идеомоторика) в борьбе.

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 вольной борьбе. Особенности процессов реагирования.

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

56. Ориентирование в соревновательных ситуациях в вольной борьбе.

57. Характеристика основных методов исследования, используемых в вольной борьбе.

58. Особенности организации и проведения НИР в борьбе.

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 вольной борьбе.

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 планоBо-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **Деловая игра**

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

### **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 тактичеcких вариантов проведения борцовского поединка с более техничным противником.

3. Выделить особенности тактичеcких подходов при выступлении в предварительном и финальном этапе соревнований.

4. Определить основные тактичеcкие 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 вольной борьбе.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в вольной борьбе.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки борцов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки борцов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по вольной борьбе.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники борьбы.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
16. Разработать комплекс направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
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 вольной борьбе.
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 борцов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
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 вольной борьбой.
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 вольной борьбе.
2. Физические упражнения в вольной борьбе.
3. Методы тренировки в вольной борьбе.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в вольной борьбе.
5. Средства и методы технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по вольной борьбе.
8. Содержание интеллектуальной подготовки борца.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в вольной борьбе.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров вольной борьбе.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.
4. Основные пути отбора в вольной борьбе.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по вольной борьбе.

### **6.3.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в вольной борьбе.
2. Индивидуальная и командная тактика.

3. Элементы спортивной тактики в вольной борьбе.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в вольной борьбе.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в вольной борьбе.
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 вольной 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
17. Содержание и особенности физической подготовки в вольной борьбе.
18. Роль и значение технической подготовки вольной борьбе для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по вольной борьбе.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в вольной борьбе, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в вольной борьбе. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в вольной борьбе. 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбы; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии вольной борьбы 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 вольной борьбе.
33. Структура соревновательной деятельности в вольной борьбе.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе.

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 вольной борьбе
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям вольной борьбой.
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 вольной борьбе.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки борцов.
45. Принципы и методы обучения в вольной борьбе.
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 вольной борьбе с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки вольной 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 борцов: 1) видовой состав (*особенное*), 2) способ повторения (*всеобщее*), 3) эффект воздействия (*единичное*).
53. Использование общеметодологических подходов в исследовательской деятельности в области вольной борьбы.
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 вольной борьбе.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными борцами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в вольной борьбе.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе.
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 борьбе.
9. Роль и значение тактической подготовки в борьбе.
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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
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 вольного стиля за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в борцов вольного стиля 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе 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 вольной борьбе и видов спорта имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по борьбе.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по вольной борьбе.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по вольной борьбе.

5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояние методики укрепления суставов спортсменов занимающихся вольной борьбой.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у борцов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных борцов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по вольной борьбе.
10. Создание образа вольной борьбы как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по вольной борьбе.
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 вольной борьбой 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 вольной борьбе.
2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в вольной борьбе.
5. Построение моделей соревновательной деятельности борцов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по вольной борьбе.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе.

8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки борцов.
9. Создание имиджа вольной борьбы.
10. Долгосрочное сбалансированное питание борцов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по вольной борьбе.

#### **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 вольной борьбе.
3. Учет тренировочных нагрузок по вольной борьбе.
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 вольной борьбы технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в вольной борьбе.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) борцов старших разрядов.
14. Годовое планирование в вольной борьбе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в вольной борьбе 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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе 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 чередования 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 вольной борьбе 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 вольной борьбе 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 вольной борьбе. 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 вольной борьбе.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях вольной борьбой.
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 вольной борьбе.
55. Формирование мотивации к занятиям вольной борьбой.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям вольной борьбой.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям вольной борьбой.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о вольной борьбе.
60. Создание имиджа вольной 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 вольной борьбе.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в вольной борьбе.
67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
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 вольной борьбе.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе борцов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся вольной борьбой.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся вольной борьбой.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов вольной борьбы на различных этапах многолетней подготовки.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика вольной борьбы»**

**а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
2. Крикуха, Ю.Ю. Комплексный контроль в греко-римской борьбе : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха, Ю.В. Корягина ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 150 с. : ил., табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277199>;
3. Крикуха, Ю.Ю. Техничко-тактическая подготовка борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования : учебное пособие / Ю.Ю. Крикуха ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 136 с. : ил., табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277200>;
4. Кокурин, А.В. Подготовка борцов греко-римского стиля с учетом анатомо-физиологических особенностей организма : учебное пособие / А.В. Кокурин, А.А. Щанкин. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4906-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362767>;
5. Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : [утв. и рек. Эмс ИСиФВ ФГБОУ ВПО "РГУФКСМиТ"] / [Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016. - 72 с.
6. Спортивно-педагогическое совершенствование (вольная борьба) : метод. указания, задания и учеб. материал для самостоят. работы студентов, обучающихся по направлению подгот. 034300.62 : профиль подгот. "Спорт. подгот." : утв. и рек. эмс ИСиФВ "РГУФКСМиТ" / [сост.: Султанахмедов Г.С. [и др.]] ; М-во спорта РФ, Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)". - М., 2016.

**б. Дополнительная:**

1. Спортивная борьба. Учебник для ИФК/Под общ.ред. А.П. Купцова.-М.:ФиС, 1978.-424 с.;
2. Игуменов, В.М., Подливаев, Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся фак.(отд-ий) физ. Воспитания пед. учебн. Заведений.-М.: Просвещение, 1993. – 240 с.;
3. Кожарский, В.П., Сорокин, Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС,1978.- 280 с.;
4. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо):Учебник для ИФК/ Под ре. Н.М. Галковского, А.З. Катулина.-М.: ФиС,1968.- 584 с.;
5. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техникумов и инст. ФК (пед. фак.)/ Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: 1985.- 144 с.;
6. Гожин, В.В., Малков, О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учреждений и подразделений дополнит. проф. образования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.;
7. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.1. Пропедевтика. - М.: Советский спорт, 1997. - 288 с.: илл.
8. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.II. Кинезиология и психология. - М.: Советский спорт, 1998. - 280 с.: илл.

9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.111. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998. - 400 с., илл.

10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие : в 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. - М.: Советский спорт, 2000. - 384 с., илл.

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

- Сайт Федерации спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>

- Сайт FILA - <http://www.fila-wrestling.com>

- Сайт CELA - <http://www.cela-wrestling.org>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category/vserossiiskii-reestr-vidov-sporta/greko-rimskaya-borba>

– программное обеспечение дисциплины (модуля):

1. Операционная система – Microsoft Windows.

2. Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.

3. Локальная антивирусная программа - Dr.Web.

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

- современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Руконт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://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 (вольная борьба)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 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 вольной борьбы в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по вольной борьбе. 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 вольной борьбы как олимпийского вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по вольной борьбе. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в борьбе. 4. Организация и методика проведения частей занятия по вольной борьбе. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по вольной борьбой. 6. Техника проведения приемов борцами вольного стиля в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 7. Тактический план проведения борцовского поединка 8. Оперативное восстановление	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя 27 неделя 31 неделя 38 неделя	3 3 3 3 2 2 2 2

	функционального состояния борцов.		
4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описать правила проведения соревнований по борьбе на древних олимпиадах.</li> <li>2. Составить хронологию изменения правил соревнований по вольной борьбе.</li> <li>3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по вольной борьбе.</li> <li>4. Оборудование борцовского зала для проведения тренировочного процесса и соревнований.</li> <li>5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность борцов.</li> <li>6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по борьбе.</li> <li>7. Анализ санитарно-гигиенических требований для борцовских залов.</li> <li>8. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы броски и сваливания.</li> <li>9. Анализ техники борьбы в стойке из подгруппы переводы и наклоны.</li> <li>10. Анализ техники борьбы в партере.</li> <li>11. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.</li> <li>12. Анализ оперативного восстановления состояния борца.</li> </ol>	<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"> <li>1. Вольная борьба в системе физического воспитания.</li> <li>2. Оборудование мест для проведения соревнований по вольной борьбе</li> <li>3. Структура тренировочного занятия в вольной борьбе.</li> <li>4. Техника вольной борьбы в стойке.</li> <li>5. Техника вольной борьбы в партере.</li> <li>6. Тактика проведения технического действия.</li> <li>7. План тренировок и занятий в университете в дневном и недельном циклах</li> </ol>	<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 (вольная борьба)» 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 вольной борьбе. 2. Организация процесса обучения в вольной борьбе. 3. Проявления физических качеств в вольной борьбе	10 неделя 14 неделя 37 неделя	3 3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в вольной борьбе. 2. Методики обучения тактике в вольной борьбе. 3. Программирование процесса обучения борцов. 4. Организация и проведение соревнований по вольной борьбе. 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 вольной борьбой. 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по вольной борьбе. 8. Методология исследовательской деятельности в вольной борьбе	5 неделя 9 неделя 13 неделя 16 неделя 21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	2 2 2 2 2 2 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ построения процесса обучения в борьбе. 2. Освоение методики обучения технике бросков.	2-4 недели 5 неделя	2 2

	3. Методика обучения в тактики вольной борьбы.	6-9 недели	2
	4. Составление обучающих программ по вольной борьбе.		2
	5. Разработка и написание положения о соревнованиях по вольной борьбе.	10-12 недели	2
	6. Составление сметы на проведение соревнований по вольной борьбе.	13-14 недели	2
	7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований.	13-14 недели	2
	8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по вольной борьбе.	13-14 недели	2
	9. Организация и проведение командных соревнований по борьбе.	15-16 недели	2
	10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.	15-16 недели	2
	11. Применение разнообразных обще развивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения.	21-23 недели	2
	12. Изучение элементов техники борьбы в стойке и партере	22 неделя	2
	13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	23 неделя	2
	14. Применение тренажеров в тренировочном процессе борцов.	27 неделя	2
	15. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.	28 неделя	2
	16. Организация и проведение НИР в вольной борьбе.	38-43 недели	2
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по вольной борьбе.	13-16 недели	2
	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по вольной борьбе.	13-16 недели	2
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели	2
	4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся вольной борьбой.	24-31 недели	2
	5. Общая характеристика основных физических качеств.		
	6. Характеристика основных методов исследования в вольной борьбе.	32-37 недели	2
		38-43 недели	3
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

№	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 (вольная борьба)» 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:		



	учебно-тренировочной группы 1-го года 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 вольной борьбе. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки борцов. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в вольной борьбе. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в вольной борьбе. 6. Основные пути отбора в вольной борьбе.	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	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	F	E	D	C	B	A

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (вольная борьба)» 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: *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 вольной борьбе. 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе.	3 неделя 26 неделя	4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся вольной борьбой. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в вольной борьбе. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в вольной борьбе. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по вольной борьбе. 6. Технологии восстановления спортсменов вольной борьбы. 7. Формирование общественного мнения о вольной борьбе через средства массовой информации. 8. Особенности применения фармакологии в вольной борьбе.	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 вольной борьбе.	1 неделя 5-6 неделя	2 2

	3. Разработка дневных циклов тренировок по вольной борьбе.	8 неделя	2
	4. Разработка недельных циклов тренировок по вольной борьбе.	8 неделя	2
	5. Проведение тренировочных занятий по вольной борьбе в группах спортивного совершенствования	8-9 недели	2
	6. Анализ результатов по вольной борьбе на чемпионатах мира и олимпийских играх.	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 вольной борьбе. 2. Прогнозирование спортивных результатов в вольной борьбе. 3. Структура годового цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в вольной борьбе. 5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по борьбе. 6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по вольной борьбе. 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 ( <b>рубежный контроль</b> )	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  
(вольная борьба)»**

(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 вольной 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 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 (вольной борьбы)»	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 вольной борьбы»	1	4	14	54		
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в вольной борьбе»	1	4	16	52		
3	«Классификация, систематика и терминология в вольной борьбе»	1	4	16	34		
4	«Тренировочное занятие по вольной борьбе»	1	2	14	36		
5	«Оздоровительная направленность вольной борьбы»	1	2	12	40		
6	«Основы техники вольной борьбы»	2	6	20	46	Экзамен	
7	«Основы тактики вольной борьбы»	2	2	22	46		
8	«Рекреация в вольной борьбе»	2	2	14	56		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по вольной борьбе»	2	4	18	50		

10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
11	«Методика обучения в вольной борьбе»	3	6	18	39		
12	«Методика обучения тактике в вольной борьбе»	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 вольной борьбе»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в вольной борьбе»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
20	«Спортивная тактика в вольной борьбе»	5	4	16	16		
21	«Средства и методы спортивной тренировки в вольной борьбе»	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 вольной борьбе»	6	4	16	16	9	Экзамен, курсовая работа
25	«Отбор в процессе многолетней подготовки борцов»	6	4	18	14		
26	«Тренировочный 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 вольной борьбе»	7	4	14	-		
34	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по вольной борьбе»	8		8	10	9	Экзамен
35	«Рекреация борцов»	8	6	18	12		
36	«Агитация и пропаганда»	8	6	18	12		
37	«Фармакология в вольной борьбе»	8	6	18	12		
38	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	8		10	35		
39	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса	8			27		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № 23 от «29» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № 26 от «25» апреля 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола

**Котов Юрий Николаевич**, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гандбола

**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., професоор, зав.каф. ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» – обеспечить освоение 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. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» 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 современного гандбола.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного гандбола виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul> <p><i>Уметь:</i></p>	4		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к</li> </ul>	6		

	физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<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		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гандболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям гандболом	8		
<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гандболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием гандболиста</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			

<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	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 для занятий гандболом.		4	
<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической	2		

	культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.	6		
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

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

##### 4.1 Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 38 зачетных единиц, экзамены – 45 часов, аудиторных занятий – 164 часа, 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 (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего 1 курс: 282 часа (8,5 з. е.)	1	12	32	343		
1	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18	1	2	8	140		

	часов)						
2	1.1. Введение в дисциплину	1	2	4	30		Устный опрос
3	1.2. Гандбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1	2	4	48		Реферат
4	1.3. Классификация, систематика и терминология	1	2	4	48		Письменный отчет
5	1.4. Национальные и международные федерации по гандболу: структура, функции, деятельность	1		4	32		Презентация
	<b>Всего за 1 семестр: 154 часа</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
6	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)</b>	1	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		
7	2.1. Общая характеристика игры	1		2	16		Тестирование
8	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1		2	16		Отчет по практическим заданиям
9	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста	1	2	4	12		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
10	2.4. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста	1	2	2	14		Отчет по практическим заданиям
11	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе	1		2	61		Практическое задание
12	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	4	66		Тестирование
	<b>Всего за 2 семестр:</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	9	Экзамен
	<b>Всего 2 курс: 338 часов (12 з.е.)</b>		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	9	
13	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и</b>	1	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		

	<b>тренировки в гандболе (1,5 зачетная единица – 56 часов)</b>						
<b>14</b>	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	2	14		Контрольная работа
<b>15</b>	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		2	16		План-конспект, контрольное занятие
<b>16</b>	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям	1	2	4	12		План-конспект, контрольное занятие
<b>17</b>	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе	1		4	14		План-конспект, контрольное занятие
<b>18</b>	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу	1	2	4	12		Методический семинар
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
<b>19</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)</b>	<b>2</b>		<b>8</b>	<b>125</b>		
<b>20</b>	4.1. Основные положения Правил соревнований по гандболу	2	2	2	23		Тестирование по
<b>21</b>	4.2. Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу	2		2	25		Тестирование, контрольное занятие по жестам судей
<b>22</b>	4.3. Методика судейства соревнований по гандболу	2	2	2	23		тестирование, отчет по практическим заданиям
<b>23</b>	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	2		2	50		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное судейство)

24	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской Деятельности (3,5 з.е. -</b>	2	2	8	100		
25	10.1. Задачи и организация НИР в гандболе	2	2	4	40		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2		4	60		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 4 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>		6	16	221	9	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс: 394 часа (12 зачетных единиц)</b>		16	32	289	9	
3 курс	<b>Всего за 5 семестр: 138 час (4,75 з.е.)</b>		6	16	122		
27	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	3		2	22		
28	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	3		2	10		Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3			12		Письменный отчет
30	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 54 часа (1,5 з.е.)</b>	3	4	4	50		
31	Техника игры: - техника полевого игрока - техника игры вратаря	3	4	4	50		Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 72 часа (2 з.е.)</b>	3	2	10	50		
33	3.2. Теоретические основы обучения	3	2	2	10		Тестирование

	двигательным действиям						
34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока	3		4	20		Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры вратаря	3		4	20		Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 5 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
	<b>Всего за 6 семестр: 198 час (5,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
37	4.4. Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу	4	2	4	12		Решение практических задач
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
39	8.1. Гандбол в системе физического воспитания	4	2	2	12		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>48</b>		
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов	4		2	16		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий гандболом	4	2	2	14		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста	4		2	18		Презентация

44	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности</b>	4		4	5		
45	10.3. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе	4		4	5		Письменный и устный опрос
	<b>Всего за 6 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	4	4	16	77	9	Экзамен
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		12	32	199	9	
3 курс	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		6	16	104		
46	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола – 9 часов (0,25 з.е.)</b>	5	-	2	14		
47	1.5. Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	5	-	2	4		Письменный отчет
48	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	5	-		10		Аналитический отчет
49	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (54 часа - 1,5 з.е.)</b>	5	2	6	40		
50	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика полевого игрока - тактика игры вратаря	5	2	6	40		Тестирование Практическое задание
51	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 59 час (1,5 з.е.)</b>	5	4	8	50		
52	3.9. Методика обучения тактическим действиям полевого игрока	5	2	4	30		Практическое задание Зачетное занятие
53	3.10. Методика обучения тактическим	5	2	4	20		Практическое задание

	действиям вратаря						Зачетное занятие
	<b>Всего за 7 семестр: 126 часов (3,5 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>		
<b>54</b>	3.11. Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста	<b>6</b>	2	4	30		Перечень специализированного оборудования
<b>55</b>	3.12. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу	<b>6</b>	4	6	62		Практическое задание
<b>56</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>21</b>		
<b>57</b>	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по гандболу	<b>6</b>		6	21		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
	<b>Всего за 8 семестр 144 часа</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>113</b>	<b>9</b>	Экзамен
	<b>Всего за 4 курс: 270 часов (9 з.е.)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
<b>58</b>	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе (81 часа – 2,25 з.е.)</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>94</b>		
<b>59</b>	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе	<b>9</b>		2	16		<b>Опрос</b>
<b>60</b>	5.2. Разделы подготовки в тренировке гандболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	<b>9</b>	2	2	14		Практическое задание Тестирование Практическое задание

61	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в гандболе	9	2	2	14		Практическое задание
62	5.4. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе	9		2	34		Практическое задание
63	5.5. Система контроля в гандболе	9		2	16		
64	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)	9	2	4	48		
65	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)	9	-	2	16		
66	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	9	-	2	8		
67	10.4. Основные направления актуальных исследований в теории и методике гандбола	9	-	-	8		
5 курс	Всего за 9 семестр: 180 часов (5 з.е.)		6	16	158		
71	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (72 часа - 2 з.е.)	10	2	4	48		
72	6,5. Система отбора и спортивной ориентации в гандболе	10	2		16		Письменный отчет Практическое задание
73	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	10			18		Практическое задание
74	6.7. Медико-биологическое и научно-методическое сопровождение многолетней подготовки	10		2	7		Практическое задание Практическое задание

	гандболистов						
75	6.10. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов	10		2	7		Практическое задание Тестирование Практическое задание
76	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 90 часов – 2,5 з.е.)</b>	10	4	6	62		
77	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов	10		2	7		<b>Письменный опрос Практическое задание</b>
78	Педагогический, медицинский контроль в подготовке гандболистов	10	2		7		Письменный опрос
79	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке гандболистов	10			18		Практическое задание
80	Моделирование и прогнозирование в процессе подготовки гандболистов	10		2	7		Письменный опрос
81	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	10	2	2	7		Практическое задание
82	Биологические особенности женского организма в построении тренировки гандболисток	10			18		Письменный опрос
83	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)</b>	10		2	7		
	Мини-гандбол и street-гандбол	10		2	2		
	Пляжный гандбол	10			2		Письменный отчет
	Организация гандбольных	10			3		Практическое задание (сценарий)

	праздников и фестивалей						
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>97</b>		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола	10		2	34		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по гандболу	10	2		25		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу	10			38		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности – 81 час (2,25 з.е.)</b>	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в гандболе	10		2	7		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	10		2	7		• Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 10 семестр: 257 часов (3 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>226</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс: 154 часа (9 з.е.)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	

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 (гандбол)»**

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

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

**5.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика гандбола» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по гандболу по направлению 49.03.01 «Физическая культура».
2. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
3. Спортивные достижения национальных команд по гандболу на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
4. Разновидности гандбола и их краткая характеристика – гандбол 11х11, 7х7, мини-гандбол, стрит-гандбол, пляжный гандбол.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации гандбола (ИГФ-ИHF).
6. Основные направления деятельности европейской федерации гандбола (ЕГФ – EHF).
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по гандболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике гандбола» как учебной дисциплине.
9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по гандболу.
10. Общая характеристика игры в гандбол.
11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
12. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.

14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста.
15. Формы проявления гандболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности гандболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности гандболистов.
18. Требования к гибкости гандболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых гандболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей гандболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
22. Скоростно-силовые способности гандболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей гандболистов.
24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в гандболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в гандболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в гандболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в гандболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе гандболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств гандболистов.
35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии гандбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (зачета) студентов 1 курса**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техник игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.
12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
14. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
15. Основные положения правил соревнований по гандболу.
16. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
17. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.
18. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу.
19. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.
20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
21. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
22. Организация и судейство соревнований по гандболу.
23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по гандболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.

2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей гандболистов.
3. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности гандболистов.
4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.
6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.
7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
10. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу.
11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.
12. Ознакомление с оборудованием гандбольного зала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки гандболистов.
14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях: технического делегата, комиссара матча, инспектора, главного судьи.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)».
2. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.
3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.

5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техники игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
12. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
13. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
14. Педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикуляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

#### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену для студентов 1 курса**

1. Гандбол как олимпийский вид спорта: история и современность.
2. Классификация техники нападения (перемещения).
3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.
4. Национальные и международные федерации по гандболу – их роль и значение в развитии гандбола как вида спорта.
5. Классификация техники защиты (перемещения).
6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в гандболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).
7. Национальные и международные федерации по гандболу, их структура и виды деятельности.
8. Классификация техники вратаря (перемещения).
9. Требования к силовым способностям гандболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые способности, силовая выносливость и другие.
10. Основные понятия техники гандбола.
11. Общая характеристика соревновательной деятельности в гандболе.

12. Общая характеристика игры в гандбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока, атакующего игрока и вратаря.
13. Требования к скоростным способностям гандболиста. Компоненты скоростных способностей гандболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.
14. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по гандболу.
15. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности.
16. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
17. Содержание соревновательной деятельности гандболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.
18. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
20. Методика судейства соревнований по гандболу.
21. Требования к гибкости гандболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.
22. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с гандболистами.
23. Требования к выносливости гандболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.
24. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».
25. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером гандбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.
26. Основные положения правил игры в гандбол.
27. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям гандболиста. Понятие о физических качествах, необходимых гандболистам в игре.
28. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе.
29. Союз гандболистов России (федерация гандбола): структура и организация работы.
30. Классификация техники нападения (владение мячом).

31. Методика обучения командам и распоряжениям в гандболе.
32. Классификация техники защиты (противодействие владению мячом).
33. Требования к двигательно-координационным способностям гандболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.
34. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
35. Способы оценки силовых способностей гандболистов.
36. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
37. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
38. Основные документы, регламентирующие деятельность Союза гандболистов России.
39. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей гандболистов разного возраста и спортивной квалификации.
40. Характеристика физических качеств гандболиста – гибкость.
41. История возникновения и развития игры (третий этап).
42. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.
43. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
44. Подвижные игры в воспитании физических качеств гандболиста.
45. Союз гандболистов России (федерация гандбола) – направления деятельности и документы.
46. Техника перемещений игрока в защите – общая характеристика.
47. Игры и игровые упражнения в тренировке гандболистов высокой квалификации.
48. Классификация техники нападения.
49. Состав судейской бригады.
50. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.
51. Классификация техники вратаря.
52. История развития гандбола 11х11 в России.
53. Основные термины в гандболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по гандболу.

54. Стретчинг в системе тренировки гандболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.
55. Основные понятия техники гандбола.
56. Общая характеристика тренировки в гандболе.
57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования.
58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.
59. Психическая напряженность игровой деятельности гандболистов. Различные эмоциональные состояния гандболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния гандболистов.
60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты гандболистов.
61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.
62. Классификация техники защиты.
63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по гандболу».
64. Классификация гандболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.
65. Типовые упражнения для воспитания ловкости.
66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке гандболистов, общая характеристика и назначение.
67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям гандболиста. Энергообеспечение процесса игры.
68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке гандболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.
69. Соревнования по гандболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.
70. Функциональные обязанности членов судейской бригады.
71. Разновидности гандбола (гандбол 7х7, мини-гандбол, пляжный гандбол, street-гандбол) – их общая характеристика.
72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей гандболистов.
73. Техника перемещений вратаря – общая характеристика.

74. Организационные основы проведения занятий по гандболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.

75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность гандболистов к игре.

76. Методика судейства соревнований по гандболу.

77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по гандболу.

78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности гандболистов.

79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки гандболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).

80. Упражнения для воспитания гибкости.

81. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для рубежного контроля знаний студентов 2 курса**

1. Классификация техники полевого игрока.
2. Техника игры полевого игрока – общая характеристика.
3. Техника игры полевого игрока в нападении.
4. Техника игры полевого игрока в защите.
5. Техника перемещений полевого игрока в нападении.
6. Техника владения мячом.
7. Техника перемещений полевого игрока в защите.
8. Виды перемещений полевого игрока в защите.
9. Техника игры вратаря.
10. Закономерности обучения двигательным действиям: физиологические, психологические, педагогические.
11. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
12. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
13. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
14. Методические особенности обучения технике передачи мяча.
15. Методические особенности обучения опорному броску.
16. Последовательность в обучении технике броска в прыжке.
17. Методические особенности обучения обманным действиям (финтам).
18. Методические особенности обучения технике перемещений вратаря.
19. Методические особенности обучения технике отражения мяча вратарем.
20. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
21. Правила игры в мини-гандболе.
22. Гандбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
23. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке гандболиста.
24. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для гандболистов.

25. Характеристика спортивных сооружений для занятий гандболом.
26. Требования к спортивным сооружениям для гандбола.
27. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке гандболистов.
28. Виды нестандартного оборудования в тренировке гандболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для рубежного контроля студентов 2 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
6. Системы соревнований в гандболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.
8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.
24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.

26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.

27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

1. Основные понятия техники гандбола.
2. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
3. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в гандболе.
4. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
5. Эволюция техники гандбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гандболистов.
6. Классификация техники защиты (противодействие овладению мячом).
7. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
8. Требования к технике владения мячом гандболистами.
9. Особенности техники опорных бросков и броска, выполняемого в прыжке.
10. Техника перемещений игрока в защите.
11. Классификация техники нападения.
12. Классификация техники вратаря.
13. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
14. Классификация техники защиты.
15. Техника задержания мяча голкиперами.
16. Техника перемещений вратаря.
17. Методика обучения технике ловли мяча.
18. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
19. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
20. Методика обучения технике передач мяча.
21. Методика обучения опорному броску.
22. Методическая последовательность в обучении технике броска в прыжке.
23. Методика обучения обманным действиям (финтам).
24. Методика обучения технике перемещений вратаря.
25. Методика обучения технике отражения мяча вратарем.

26. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
27. Характеристика этапов обучения технике игры.
28. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
29. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в гандболе.
30. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств гандболистов.
31. Методы практических упражнений в тренировке гандболистов.
32. Основные требования к технике выполнения бросков в прыжке.
33. Методическая последовательность обучения обманным действиям.
34. Методическая последовательность обучения технике отражения мяча вратарем.
35. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике отражения мяча вратарем.
36. Методическая последовательность обучения технике перемещений вратаря.
37. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений вратаря.
38. Методическая последовательность обучения технике перемещений полевого игрока.
39. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
40. Методическая последовательность обучения технике броска мяча из опорного положения.
41. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча из опорного положения.
42. Методическая последовательность обучения технике броска мяча с прыжка.
43. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча с прыжка.
44. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
45. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча с прыжка.
46. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча из опорного положения.
47. Основной спортивный инвентарь в тренировке гандболистов.
48. Виды силовых тренажеров в тренировке гандболистов и их спецификация.

49. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений гандболистов.

50. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости гандболистов.

51. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств гандболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

1. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.

2. Специальные тренажеры для обучения гандболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.

3. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке гандболистов.

4. Итоги выступления российских гандболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.

5. Требования к стойке игрока и технике перемещений игрока в защите.

6. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для гандбола.

### **5.5.1. Контрольные вопросы для текущей аттестации (рубежного контроля) студентов 3 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.

2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.

3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.

4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.

5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.

6. Системы соревнований в гандболе.

7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.

8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.

9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.
22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.
24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.
26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в гандболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в гандболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в гандболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в гандболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в гандболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в гандболе – командные действия.
7. Методика обучения опеке игрока с мячом и без мяча.
8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения переключению.
11. Формы организации процесса обучения.
12. Методика обучения применению группового блокирования.

13. Применение технических средств в обучении.
14. Методика обучения финту блокированием.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики вратаря.
18. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
19. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
20. Классификация индивидуальных действий в защите.
21. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту перемещением.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту передачей.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту броском.
26. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
27. Формы организации процесса обучения.
28. Методика обучения личной защите.
29. Классификация тактики вратаря – индивидуальные действия.
30. Методика обучения смешанной защите.
31. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
32. Классификация тактики вратаря – командные действия.
33. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе.
34. Общая характеристика разделов подготовки гандболистов.
35. Общая характеристика физической подготовки гандболистов.
36. Общая характеристика технической подготовки гандболистов.
37. Общая характеристика тактической подготовки гандболистов.
38. Общая характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Система тренировки и соревнований в гандболе.
40. Основные закономерности построения тренировки гандболистов.
41. Общая характеристика тренировочной нагрузки в гандболе и характеризующие ее показатели.
42. Характеристика методов тренировки гандболистов и направленности их воздействия на организм гандболистов.

43. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.

44. Причины и основной характер травматизма в гандболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в гандболе.
2. Тактика игры в защите в гандболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в гандболе.
7. Система многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка гандболистов.
9. Интегральная подготовка гандболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по гандболу.
12. Характеристика разделов подготовки гандболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень экзаменационных вопросов для контроля знаний студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – гандбол.
5. Этапы спортивного отбора в гандболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий гандболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора гандболистов для участия в ответственных соревнованиях.
9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой гандболистов на всех этапах и всех уровнях.
10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.

11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в гандболе.
12. Прогнозирование в гандболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке гандболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в гандболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.
3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

### **5.6.3. Примерный перечень экзаменационных вопросов для контроля знаний студентов 5 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в гандболе.
3. Учет тренировочной нагрузки в гандболе.
4. Виды контроля за состоянием гандболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования гандболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в гандболе и организация их проведения.
7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в гандболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке гандболистов.

10. Актуальные для современного гандбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном гандболе.
12. Виды планирования в гандболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гандболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в гандболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гандболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.
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 гандболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в гандболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в гандболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в гандболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в гандболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в гандболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства гандболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в гандболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в гандболе.
36. Модели результативности сильнейших спортсменов в гандболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гандболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в гандболе. Требования к отдельным сторонам подготовки гандболистов.

### **5.7.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном гандболе.
2. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гандболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в современном гандболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности гандболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена в современном гандболе.
6. Планирование тренировочных нагрузок в гандболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.
8. Внедрение способов решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем современного гандбола.
9. Инновации в методике обучения и тренировки в гандболе.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гандболистов.
11. Система фармакологической поддержки гандболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания гандболистов.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся гандболом.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса гандболистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гандболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

### **Рекомендуемая литература**

#### **Основная:**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с.
3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / И.В. Петрачева. – М., Советский спорт, 2004. – 215 с.
4. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М., Физическая культура, 2005. – 265 с.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2008.

#### **Дополнительная:**

1. Гандбол: программа для дополнительного образования детей: для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР / Игнатьева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с., ил. (Азбука спорта).

3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровья, 1981. (на кафедре 2 экз.) – 176 с.
6. Официальные правила игры гандбол. – М., СГР, 2010.
7. Ратианидзе А.Л. Игра гандбольного вратаря / А.Ратианидзе, В.Марищук. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
8. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов / М.М. Шестаков. – М., ФИО, 1992. – 114с.

**Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.
8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.
9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995
10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд-ский центр Академия, 2004. – 520 с.
12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.
13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.
15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.

**Иностранные источники:**

1. Repenšek D. Bon M. Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem /Darko Repenšek, Marta Bon. – Ljubliana:Fakulteta za šport, Inštitit za šport, 2007. – 146 p.
2. Trosse H.-D. Handbuch für Handball. / Hans-Dieter Trosse. - Meyer& Meyer Verlag, Aachen, 2006. – 240 p.

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

Сайт РГУФКСМиТ – sportedu.ru

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru

<http://www.rushandball.ru>;

<http://www.eurohandball.com>

<http://www.ihf.info/>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)

2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

### **Справочно-информационные сайты:**

- <http://www.rushandball.ru>;
- [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com);
- <http://www.ihf.info/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

**1.2.** Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж,.

### **1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи гандбольные женские – 20 шт.;
- Мячи гандбольные мужские – 20 шт.;
- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;
- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;

- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiroграф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
  - Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
  - Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;
  - Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
  - Ноутбук Aser – 2008 г. – 2 шт.;
  - Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
  - Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
  - Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
  - Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
  - Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
  - Плеер DVD BBK – 2007 г.;
  - Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 2 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по гандболу»		5
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»		5
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»		10
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по гандболу»		10
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»		5
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»		10
7	Зачетное судейство		10
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в гандболе»		15
9	Подготовка списка источников литературы		15
	<b>Сдача экзамена</b>		15
	<b>Всего:</b>		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	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, сдать экзамен 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 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 2 группы направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 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	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»		5
	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»		5
	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»		5
	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»		5
	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»		5
	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен 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 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста»		3
	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу»		3
	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по гандболу		3
	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе»		3
	Практическое задание по теме «Физическая подготовка гандболиста»		3
	Практическое задание по теме «Техническая подготовка гандболиста»		3
	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке гандболистов»		2
	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе»		5
	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 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 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
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	Письменный отчет по теме «Спортивно-массовая работа по гандболу»		10
2	Практическое задание (сценарий) гандбольного фестиваля		10
3	Устный опрос «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»		10
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»		20
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»		15
6	Список литературных источников по теме ВКР		10
7	Посещение занятий	Весь период	10
	Экзамен		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 51 балла, имея возможность, сдать зачет на «отлично» (10 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 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
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	Письменный отчет по теме «Тенденции развития гандбола»		10
2	Реферат по теме «Управление командой в гандболе»		10
3	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»		10
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»		10
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»		10
6	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в гандболе»		10
7	Презентация по теме ВКР		15
8	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен 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

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 гандбола**

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

3. **Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

4. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

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

	к проведению занятий с данным контингентом.			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>				
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> </ul>	3		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к физической активности</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>	8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</li> </ul>			
<b>ПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в гандболе;</li> <li>- умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе</li> </ul>	4		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям гандболом</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> </ul>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по гандболу</p>			
	<p><i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</p>	6		
	<p><i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</p>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в гандболе; – актуальные технологии управления состоянием гандболиста</p>	7		
	<p><i>Уметь:</i> – разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</p>			
	<p><i>Владеть:</i> – актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</p>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе</p>	5		
	<p><i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</p>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста;</p>	7		

	– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.			
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	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 для занятий гандболом.	4		
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<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 гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i>	6		

– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;			
– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.			
<i>Владеть:</i>	8		
– опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	<b>Всего 1 курс: 306 часов (8 з. е.)</b>	<b>1</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>		
1	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)	1	6	16	158		
	<b>Всего за 1 семестр: 154 часа</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)	2	6	16	185		
	<b>Всего за 2 семестр:</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	9	Экзамен
3	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе (5 з. е. – 178 часов)	2	6	16	68		
	<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)	2		8	125		
	Раздел 10. Основы научно-исследовательской	2	2	8	100		

	Деятельности (3,5 з.е. -						
	<b>Всего за 4 семестр: 252 часа (7 з. е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс: 394 часа (12 зачетных единиц)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b>	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>22</b>		
	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 54 часа (1,5 з.е.)</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50</b>		
	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 72 часа (2 з.е.)</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>50</b>		
	<b>Всего за 5 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
<b>36</b>	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>38</b>	<b>Раздел 8. Спортивно- массовая работа по гандболу</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		
<b>40</b>	<b>Раздел 9. Матери- ально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>44</b>	<b>Раздел 10. Основы научно- исследовательской деятельности</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>5</b>		
	<b>Всего за 6 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	
<b>3 курс</b>	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>104</b>		
	<b>Раздел 1. Общие</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>14</b>		

	вопросы гандбола – 9 часов (0,25 з.е.)						
	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (54 часа - 1,5 з.е.)	5	2	6	40		
	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 59 час (1,5 з.е.)	5	4	8	50		
	Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		6	16	104		
	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	8	6	10	92		
	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)	8		6	21		
	Всего за 8 семестр 43 часа		6	16	113	9	Экзамен
	Всего за 4 курс: 180 часов (9 з.е.)		12	32	217	9	
5 курс	Раздел 5. Система подготовки в гандболе (81 часа – 2,25 з.е.)	6	4	10	94		
	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)	6	2	4	48		
	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)	6	-	2	16		
5 курс	Всего за 9 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		6	16	158		
	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (72 часа - 2 з.е.)	7	2	4	48		

Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 90 часов – 2,5 з.е.)	7	4	6	62		
Раздел 8. Спортивно- массовая работа по гандболу – 18 часов (0,5 з.е.)	8		2	7		
Раздел 9. Материально- техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)	8	2	2	97		
Раздел 10. Основы научно- исследовательской деятельности – 81 час (2,25 з.е.)	8		4	14		
Всего за 10 семестр: 257 часов (6,5 з.е.)		6	16	226	9	Экзамен
Всего за 5 курс: 154 часа (9 з.е.)		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 физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гандбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Направление подготовки: 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

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 гандбола  
Протокол № 23 от «29» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики гандбола  
Протокол № 28 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:

**Жийяр Марина Владимировна**, д.п.н., доцент, зав. кафедрой ТиМ гандбола  
**Котов Юрий Николаевич**, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гандбола  
**Обивалина Мария Сергеевна**, преподаватель кафедры ТиМ гандбола

Рецензент:

**Баталов Алексей Григорьевич**, к.п.н., професоор, зав.каф. ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» – обеспечить освоение 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. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» 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 современного гандбола.

Исходный уровень для освоения дисциплины определяется требованиями вступительных испытаний при поступлении в университет. Изучение данного курса тесно связано с такими дисциплинами, как спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности и спортивная метрология, Интернет-технологии в спорте, безопасность жизнедеятельности, восстановление в спорте, врачебный контроль, аналогичные видам современного гандбола виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по гандболу.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения в гандболе;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки гандболистов;</li> <li>- требования стандартов спортивной подготовки в гандболе к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы и методы обучения;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в гандболе.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в гандболе с учетом особенностей занимающихся и требований стандарта спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами гандбола;</li> <li>принципов построения занятий гандболом оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в гандболе;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гандбола.</li> </ul>	8		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в гандболе;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гандболе.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гандболистов</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по гандболу;</li> <li>– судейскую терминологию и жесты при проведении соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования к оборудованию, экипировке и инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по гандболу;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований по гандболу;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований по гандболу различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнований по гандболу;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований по гандболу</li> </ul>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по гандболу различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по гандболу</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в гандболе;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в гандболе.</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в теории и практике подготовки гандболистов</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма гандболистов к</li> </ul>	6		

	физической активности			
	<i>Уметь:</i> – проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы	8		
	<i>Владеть:</i> – методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<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		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по гандболу знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в гандболе с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в гандболе; – умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности, в том числе – в гандболе.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> – психологическую характеристику двигательной деятельности в гандболе	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у гандболистов моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<i>Знать:</i> – формирования мотивации к занятиям гандболом	8		
<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям гандболом				

	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям гандболом</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки в гандболе;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в гандболе;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей гандболистов.</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> <li>– определять предрасположенность к занятиям гандболом;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка к занятиям гандболом;</li> <li>– использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в гандболе.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в гандболе</p>	3		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по гандболу</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки гандболистов</li> </ul>	6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства гандболистов</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в гандболе;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием гандболиста</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать комплексы тестов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для современного гандбола технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			

<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в гандболе; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в гандболе	5		
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий по гандболу; – в соответствии с особенностями гандбола демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i> – средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста; – эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.	7		
	<i>Уметь:</i> – осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; – сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i> – санитарно-гигиенические нормы; – функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки в гандболе	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 для занятий гандболом.		4	
<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования				
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для занятий гандболом			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической	2		

	культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ			
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в гандболе с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном гандболе			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном гандболе	4		
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся гандболом.	6		
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности	8		

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

##### 4.1 Очная форма обучения

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 (гандбол)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
I курс	Всего за 1 семестр: 144 час (4 з.е.)	1	18	72	216		
1	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5	1	6	8	26		

	зачетных единиц – 18 часов)						
2	1.1. Введение в дисциплину	1	2	-	7		Устный опрос
3	1.2. Гандбол как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения	1		2	7		Реферат
4	1.3. Классификация, систематика и терминология	1	2	4	5		Письменный отчет
5	1.4. Национальные и международные федерации по гандболу: структура, функции, деятельность	1	2	2	7		Презентация
6	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2,5 зачетных единиц – 90 часов)</b>	1	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>98</b>		
7	2.1. Общая характеристика игры	1	2	-	16		Тестирование
8	2.2. Многоуровневая структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1		2	16		Отчет по практическим заданиям
9	2.3. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста	1	2	20	14		Письменный отчет по индивидуальным заданиям, реферат
10	2.4. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста	1	2	6	30		Отчет по практическим заданиям
11	2.5. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе	1	2	8	10		Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки
12	2.6. Техника игры: - основные понятия и классификация техники	1	2	4	12		Тестирование
13	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе (1 зачетная</b>	1	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>92</b>		

	единица – 36 часов)						
14	3.1. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	2	2		Контрольная работа
15	3.3. Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
16	3.4. Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводным упражнениям	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
17	3.5. Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических качеств и тренировке в гандболе	1		4	4		План-конспект, контрольное занятие
18	3.6. Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу	1		2	4		Методический семинар
	<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
19	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (4 зачетных единиц – 144 часа)</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	<b>144</b>		
20	4.1. Основные положения Правил соревнований по гандболу	2	2	16	36		Тестирование по
21	4.2. Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу	2	2	10	24		Тестирование, контрольное занятие по жестам судей
22	4.3. Методика судейства соревнований по гандболу	2	2	10	42		тестирование, отчет по практическим заданиям
23	4.6. Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу	2	10	20	42		Отчет о судействе соревнований по гандболу (зачетное судейство)
24	<b>Раздел 10. Основы научно-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>81</b>		

	<b>исследовательской Деятельности (3,5 з.е. -</b>						
25	10.1. Задачи и организация НИР в гандболе	2	2	6	37		Реферат, письменный отчет по индивидуальным заданиям
26	10.2. Метод анализа и оформление литературно-документальных источников	2		10	44		Список источников литературы (25 работ)
	<b>Всего за 2 семестр: 270 часов (7,5 зачетных единиц)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс: 414 часов (11,5 зачетных единиц)</b>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
2 курс	<b>Всего за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
27	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (0,5 зачетных единиц – 18 часов)</b>	3	4	4	10		
28	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	3	2	2	6		Презентация
29	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	3	2	2	4		Письменный отчет
30	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе – 72 часа (2 з.е.)</b>	3	8	32	32		
31	Техника игры: - техника полевого игрока - техника игры вратаря	3	8	32	37		Тестирование Практическое задание
32	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе 81 час (2,25 з.е.)</b>	3	6	36	39		
33	3.2. Теоретические основы обучения двигательным действиям	3	2	2	5		Тестирование

34	3.7. Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока	3	2	18	16		Отчет по практическим заданиям Зачетное занятие
35	3.8. Методика обучения приемам и технике игры вратаря	3	2	16	18		Опрос Отчет по практическим заданиям
	<b>Всего за 3 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
	<b>Всего за 4 семестр: 171 час (4,75 з.е.)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	
36	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	4	2	8	8		
37	4.4. Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу	4	2	8	8		Решение практических задач
38	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу</b>	4	4	2	12		
39	8.1. Гандбол в системе физического воспитания	4	4	2	12		Письменный отчет
40	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	4	6	8	40		
41	9.1. Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов	4	2	4	12		Перечень оборудования и инвентаря
42	9.2. Спортивные сооружения для занятий гандболом	4	2	2	14		Презентация
43	9.3. Нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста	4	2	2	14		Презентация
44	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской</b>	4	2		16		

	<b>деятельности</b>						
45	10.3. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе	4	2		16		Письменный и устный опрос
	<b>Всего за 4 семестр:</b> 171 час (4,75 з.е.)	4	14	72	76	9	Экзамен
	<b>Всего за 2 курс:</b> 342 часа (9,5 з.е.)		32	144	157	9	
3 курс	<b>Всего за 5 семестр:</b> 162 часа (4,5 з.е.)		18	70	47		
46	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола – 9 часов (0,25 з.е.)</b>	5	-	4	5		
47	1.5. Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	5	-	2	2		Письменный отчет
48	1.6. Спортивные достижения национальных и клубных команд России	5	-	2	3		Аналитический отчет
49	<b>Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе (2 з.е.)</b>	5	10	36	8		
50	2.7. Тактика игры: - основные понятия и классификация - тактика полевого игрока - тактика игры вратаря	5	10	36	8		Тестирование Практическое задание
51	<b>Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе - 81 час (2,25 з.е.)</b>	5	8	32	34		
52	3.9. Методика обучения тактическим действиям полевого игрока	5	4	22	10		Практическое задание Зачетное занятие
53	3.10. Методика обучения тактическим действиям вратаря	5	4	10	24		Практическое задание Зачетное занятие
	<b>Всего за 5 семестр:</b> 162 часа (4,5 з.е.)		18	70	47		
54	3.11. Специальное	6	2	8	10		Перечень

	оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста						специализированного оборудования
55	3.12.Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу	6	-	8	10		Практическое задание
56	<b>Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	6	2	8	8		
57	Электронно-компьютерные и информационные технологии в судействе соревнований по гандболу	6	2	8	8		Зачетное занятие по работе в качестве статиста
58	<b>Раздел 5. Система подготовки в гандболе (54 часа – 1,5 з.е.)</b>	6	10	24	20		
59	5.1. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе	6	2	2	2		<b>Опрос</b>
60	5.2. Разделы подготовки в тренировке гандболистов: - физическая; - техническая; - тактическая; - морально-волевая и психическая; - интегральная (игровая)	6	2	6	6		Практическое задание Тестирование Практическое задание
61	5.3. Понятие о системе тренировки и соревнований в гандболе	6	2	6	4		<b>Практическое задание</b>
62	5.4. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе	6	2	6	4		Практическое задание
63	5.5. Система контроля	6	2	4	4		

	в гандболе						
64	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (36 часов – 1 з.е.)</b>	6	4	14	18		
65	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности (18 часов – 0,5 з.е.)</b>	6	-	10	17		
66	10.3. Требования к курсовой работе и методика подготовки	6	-	4	5		
67	10.4. Основные направления актуальных исследований в теории и методике гандбола	6	-	6	12		
	<b>Всего за 6 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		18	70	83	9	Экзамен
	<b>Всего за 3 курс: 342 часа (9,5 з.е.)</b>		36	140	130	9	Курсовая работа
4 курс	Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)		18	72	72		
68	<b>Раздел 1. Общие вопросы гандбола (9 часов – 0,5 з.е.)</b>	7	-	4	14		
69	Актуальные вопросы развития гандбола в России и в мире	7		2	8		Письменный отчет
70	Спортивные достижения национальных и клубных команд России	7		2	6		Аналитический отчет
71	<b>Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов (54 часа - 2,5 з.е.)</b>	7	6	24	42		
72	6.5. Система отбора и спортивной ориентации в гандболе	7	2	6	10		Письменный отчет Практическое задание
73	6.6. Воспитательная работа в процессе многолетней подготовки	7		4	14		Практическое задание
74	6.7. Медико-биологическое и	7	2	6	10		Практическое задание

	научно-методическое сопровождение многолетней подготовки гандболистов						Практическое задание
75	6.10. Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности гандболистов	7	2	8	8		Практическое задание Тестирование Практическое задание
76	<b>Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов 90 часов – 2,5 з.е.)</b>	7	12	44	52		
77	Оперативное, текущее и перспективное планирование тренировки гандболистов	7	2	8	8		<b>Письменный опрос Практическое задание</b>
78	Педагогический, медицинский контроль в подготовке гандболистов	7	2	8	8		Письменный опрос
79	Оперативный, текущий и этапный контроль в подготовке гандболистов	7	2	8	8		Практическое задание
80	Моделирование и прогнозирование в процессе подготовки гандболистов	7	2	6	10		Письменный опрос
81	Управление игроком и командой в тренировке и соревнованиях	7	2	8	8		Практическое задание
82	Биологические особенности женского организма в построении тренировки гандболисток	7	2	6	10		Письменный опрос
	<b>Всего за 7 семестр: 162 часа (4,5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		
83	<b>Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу – 18 часов</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		

	<b>(0,5 з.е.)</b>						
	Мини-гандбол и street-гандбол	<b>8</b>	2	2	2		
	Пляжный гандбол	<b>8</b>	2	2	2		Письменный отчет
	Организация гандбольных праздников и фестивалей	<b>8</b>		2	4		Практическое задание (сценарий)
	<b>Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>27</b>		
	Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола	<b>8</b>	2	10	6		Устный опрос
	Система подготовки кадров и специалистов по гандболу	<b>8</b>	2	10	15		Презентация
	Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу	<b>8</b>	2	10	6		Семинар
	<b>Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности – 81 ЧАС (2,25 з.е.)</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>35</b>		
	10.5. Современные методы и методики проведения исследований в гандболе	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>21</b>		Отчет о результатах проведения исследования
	10.6. Этапы выполнения выпускной квалификационной работы	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>16</b>		• Предварительная защита ВКР Презентация
	<b>Всего за 8 семестр: 180 часов (5 з.е.)</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	Всего за 4 курс: 342 часа (9,5 з.е.)		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	

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 (гандбол)»**

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

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

**5.3. Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

### **5.3.1. Контрольные вопросы и практические задания для текущего контроля знаний студентов 1 курса**

1. «Теория и методика гандбола» как профилирующая дисциплина в подготовке специалистов по гандболу по направлению 034300.62 «Физическая культура».
2. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
3. Спортивные достижения национальных команд по гандболу на Олимпийских играх и чемпионатах мира.
4. Разновидности гандбола и их краткая характеристика – гандбол 11x11, 7x7, мини-гандбол, стрит-гандбол, пляжный гандбол.
5. Структура, функции и деятельность международной федерации гандбола (ИГФ-ИHF).
6. Основные направления деятельности европейской федерации гандбола (ЕГФ – EHF).
7. Структура и основные направления деятельности национальных федераций по гандболу (на примере одной из федераций).
8. Основные понятия в «Теории и методике гандбола» как учебной дисциплине.

9. Значение понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалистов по гандболу.
10. Общая характеристика игры в гандбол.
11. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
12. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
13. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
14. Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста.
15. Формы проявления гандболистами в игре силовых способностей.
16. Скоростные способности гандболиста – характеристика, значение в игровой деятельности.
17. Выносливость, ее виды и значение в игровой деятельности гандболистов.
18. Требования к гибкости гандболистов, предъявляемые условиями их соревновательной деятельности.
19. Понятие о двигательно-координационных способностях, демонстрируемых гандболистами в условиях игры.
20. Методики контроля и оценки скоростных способностей гандболистов.
21. Методики контроля и оценки двигательно-координационных способностей детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
22. Скоростно-силовые способности гандболиста – методики контроля и способы оценки.
23. Способы оценки общих силовых способностей гандболистов.
24. Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста.
25. Педагогические показатели соревновательной нагрузки в гандболе.
26. Физиологические показатели соревновательной нагрузки в гандболе, их общая характеристика.
27. Классификация техники в гандболе.
28. Общая характеристика организации и методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе.
29. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса в гандболе.
30. Основные педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
31. Методики обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.

32. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
33. Различные формы занятий в учебно-тренировочном процессе гандболистов.
34. Роль подвижных игр в воспитании физических качеств гандболистов.
35. Роль правил соревнований и их изменений в развитии гандбола как вида спорта.

### **5.3.2. Контрольные вопросы и задания для рубежного контроля студентов 1 курса**

1. Гандбол как эффективное средство оздоровления населения.
2. Гандбол в общеобразовательной школе.
3. Структура соревновательной деятельности в гандболе.
4. Содержание соревновательной деятельности в гандболе.
5. Требования соревновательной деятельности к личностным и психическим качествам гандболиста.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техник игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
11. Специфика подготовки мест занятий на различных этапах подготовки гандболистов.
12. Требования к обеспечению безопасности занимающихся во время проведения занятий.
13. Методика комплексного использования словесных, наглядных и практических методов обучения.
14. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
15. Основные положения правил соревнований по гандболу.
16. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
17. Основные документы планирования и проведения соревнований по гандболу.
18. Требования к подготовке протоколов соревнований по гандболу.
19. Возрастные категории участников соревнований по гандболу.
20. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
21. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.

22. Организация и судейство соревнований по гандболу.
23. Значение НИР в системе подготовки специалистов по гандболу.

### **5.3.3. Контрольные вопросы и практические задания для контроля самостоятельной работы студентов 1 курса**

1. Характеристика разделов программного материала дисциплины.
2. Выполнение практических заданий по выявлению уровня развития двигательных способностей гандболистов.
3. Требования к подготовке и методики измерения физической подготовленности гандболистов.
4. Основные способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
5. Методические приемы начального обучения навыкам подготовки мест занятий.
6. Подготовка к проведению подготовительной части урока с разработкой соответствующих планов-конспектов.
7. Разработка документов планирования и проведения соревнований.
8. Подготовка мест занятий и спортивного инвентаря при проведении учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
9. Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.
10. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гандболу.
11. Техническое самосовершенствование в специально-подготовительных средствах.
12. Ознакомление с оборудованием гандбольного зала (в том числе по проспектам, материалам в Интернете, другим публикациям).
13. Методика практической реализации мероприятий по предупреждению травм в течение всего периода многолетней подготовки гандболистов.
14. Деятельность официальных лиц на всероссийских и международных соревнованиях: технического делегата, комиссара матча, инспектора, главного судьи.

### **5.3.5. Тематика рефератов**

1. Задачи и структура дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)».
2. Основные способы и системы проведения соревнований по гандболу.

3. Подготовка мест учебно-тренировочных занятий различной направленности с юными и квалифицированными гандболистами.
4. Сенситивные (благоприятные) возрастные периоды развития приоритетных физических качеств гандболистов и гандболисток.
5. Состав судейской бригады и функции каждого участника в соревнованиях по гандболу.
6. Физиологические показатели физической нагрузки гандболиста.
7. Психическая напряженность игровой деятельности в гандболе.
8. Классификации техники игры полевого игрока.
9. Классификация техники игры вратаря.
10. Общеразвивающие, общеподготовительные и подводящие упражнения в тренировке гандболистов.
11. Основные виды и способы контроля физической подготовленности детей школьного возраста, занимающихся гандболом.
12. Формы организации и проведения занятий по гандболу.
13. Классификация международных и всероссийских соревнований по гандболу.
14. Педагогические закономерности процесса обучения в гандболе.
15. Место судей на площадке, их взаимосвязь во время судейства, жестикуляция, взаимосвязь с секретарским аппаратом.

#### **5.3.4. Примерный перечень вопросов к экзамену**

1. Гандбол как олимпийский вид спорта: история и современность.
2. Классификация техники нападения (перемещения).
3. Компоненты спортивной борьбы. Общее понятие о технике, тактике, стратегии. Игровые и поведенческие действия.
4. Национальные и международные федерации по гандболу – их роль и значение в развитии гандбола как вида спорта.
5. Классификация техники защиты (перемещения).
6. Переменный и ситуационный характер игровой деятельности в гандболе (быстрая смена игровых ситуаций, лимит времени на решение игровых задач, высокая степень требований к точности движений).
7. Национальные и международные федерации по гандболу, их структура и виды деятельности.
8. Классификация техники вратаря (перемещения).
9. Требования к силовым способностям гандболистов. Способы и формы проявления силовых способностей в игре: собственно силовые, скоростно-силовые

способности, силовая выносливость и другие.

10. Основные понятия техники гандбола.
11. Общая характеристика соревновательной деятельности в гандболе.
12. Общая характеристика игры в гандбол. Игра как процесс противоборства двух сторон – противоборство нападения и защиты, атакующего и обороняющегося игрока, атакующего игрока и вратаря.
13. Требования к скоростным способностям гандболиста. Компоненты скоростных способностей гандболистов: латентное время двигательных реакций, скорость одиночного движения, частота движения, способность к стартовому ускорению.
14. Состав судейской бригады в официальных соревнованиях по гандболу.
15. Быстрота двигательной реакции и ее виды. Их характеристика и значимость для успешной игровой деятельности.
16. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
17. Содержание соревновательной деятельности гандболистов в информационном аспекте: восприятие среды, поведения противников и партнеров, динамики собственного состояния и действий; анализ полученной информации в сопоставлении с прежним опытом и целью соревнований.
18. Этапы развития гандбола как олимпийского вида спорта.
19. Многоуровневая структура соревновательной деятельности в гандболе.
20. Методика судейства соревнований по гандболу.
21. Требования к гибкости гандболиста. Активная и пассивная гибкость. Основные факторы, определяющие степень гибкости.
22. Основные виды построений и перестроений, применяемых в занятиях с гандболистами.
23. Требования к выносливости гандболиста. Общая и специальная выносливость. Тренировочная и соревновательная выносливость.
24. Научные принципы классификации техники. Понятия и принципы деления на «разделы», «приемы», «способы», «разновидности», «условия выполнения».
25. Основные команды и распоряжения, применяемые тренером гандбольной команды на тренировочных занятиях и соревнованиях.
26. Основные положения правил игры в гандбол.
27. Требования, предъявляемые соревновательной деятельностью к двигательным способностям гандболиста. Понятие о физических качествах, необходимых гандболистам в игре.
28. Понятие о соревновательной нагрузке в гандболе.

29. Союз гандболистов России (федерация гандбола): структура и организация работы.
30. Классификация техники нападения (владение мячом).
31. Методика обучения командам и распоряжениям в гандболе.
32. Классификация техники защиты (противодействие владению мячом).
33. Требования к двигательнo-координационным способностям гандболиста. Координационная сложность двигательных действий и точность движений. Равновесие – динамическое и статическое.
34. Методика обучения построениям и перестроениям в тренировке юных гандболистов.
35. Способы оценки силовых способностей гандболистов.
36. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
37. Методика обучения общеразвивающим упражнениям.
38. Основные документы, регламентирующие деятельность Союза гандболистов России.
39. Способы и методики определения уровня развития скоростных способностей гандболистов разного возраста и спортивной квалификации.
40. Характеристика физических качеств гандболиста – гибкость.
41. История возникновения и развития игры (третий этап).
42. Определение понятий «классификация», «систематика», терминология». Развитие и основные принципы построения классификации и систематики; требования, предъявляемые к классификации.
43. Место судей и их взаимосвязь во время судейства.
44. Подвижные игры в воспитании физических качеств гандболиста.
45. Союз гандболистов России (федерация гандбола) – направления деятельности и документы.
46. Техника перемещений игрока в защите – общая характеристика.
47. Игры и игровые упражнения в тренировке гандболистов высокой квалификации.
48. Классификация техники нападения.
49. Состав судейской бригады.
50. Игры и игровые упражнения в тренировке юных гандболистов – их роль и функции.
51. Классификация техники вратаря.
52. История развития гандбола 11x11 в России.

53. Основные термины в гандболе. Значение знания понятийного аппарата и терминологии в профессиональной деятельности специалиста по гандболу.

54. Стретчинг в системе тренировки гандболиста. Особенности проведения занятий по системе стретчинга.

55. Основные понятия техники гандбола.

56. Общая характеристика тренировки в гандболе.

57. «Положение о соревновании» – основной документ, регламентирующий порядок организации и проведения, условия участия и финансирования конкретного соревнования.

58. Упражнения на гибкость и подвижность суставов на месте, в положении сидя, лежа. Упражнения на гибкость с партнером. Упражнения на гибкость с предметами.

59. Психическая напряженность игровой деятельности гандболистов. Различные эмоциональные состояния гандболистов в ходе матчей. Предстартовые состояния гандболистов.

60. Подвижные игры и упражнения для воспитания быстроты гандболистов.

61. Разрядные требования и нормативы по технике игры для присвоения спортивных разрядов, звания мастера спорта, звания мастера спорта международного класса, звания заслуженного мастера спорта.

62. Классификация техники защиты.

63. Основные разделы содержания «Правил соревнований по гандболу».

64. Классификация гандболистов по возрастным группам и уровню спортивной подготовленности. Значение Единой всероссийской спортивной классификации и этапы ее развития.

65. Типовые упражнения для воспитания ловкости.

66. Комплекс общеразвивающих упражнений, применяемых в тренировке гандболистов, общая характеристика и назначение.

67. Требования игры к двигательным и функциональным возможностям гандболиста. Энергообеспечение процесса игры.

68. Специально-подготовительные упражнения в тренировке гандболистов, их общая характеристика и роль в становлении спортивного мастерства.

69. Соревнования по гандболу как составная часть процесса подготовки. Педагогическое значение соревнований.

70. Функциональные обязанности членов судейской бригады.

71. Разновидности гандбола (гандбол 7х7, мини-гандбол, пляжный гандбол, street-гандбол) – их общая характеристика.

72. Подвижные игры в воспитании силовых способностей гандболистов.
73. Техника перемещений вратаря – общая характеристика.
74. Организационные основы проведения занятий по гандболу – урочные и неурочные формы, самостоятельные занятия.
75. Виды сбивающих факторов, которые могут оказывать негативное воздействие на психоэмоциональное состояние, и готовность гандболистов к игре.
76. Методика судейства соревнований по гандболу.
77. Система важнейших отечественных и международных соревнований по гандболу.
78. Педагогические способы изучения эмоционального состояния игроков перед матчем. Методы и методики изучения свойств личности гандболистов.
79. Педагогические показатели соревновательной нагрузки гандболиста (количество выполняемых в игре приемов, преодолеваемое расстояние и др.).
80. Упражнения для воспитания гибкости.
81. Формы организации и проведения занятий. Преимущественная направленность учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и контрольных занятий.

#### **5.4.1. Контрольные вопросы и практические задания для рубежного контроля знаний студентов 2 курса**

1. Классификация техники полевого игрока.
2. Техника игры полевого игрока – общая характеристика.
3. Техника игры полевого игрока в нападении.
4. Техника игры полевого игрока в защите.
5. Техника перемещений полевого игрока в нападении.
6. Техника владения мячом.
7. Техника перемещений полевого игрока в защите.
8. Виды перемещений полевого игрока в защите.
9. Техника игры вратаря.
10. Закономерности обучения двигательным действиям: физиологические, психологические, педагогические.
11. Методические особенности обучения технике ловли мяча.
12. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в нападении.
13. Методические особенности обучения технике перемещений игроков в защите.
14. Методические особенности обучения технике передачи мяча.
15. Методические особенности обучения опорному броску.
16. Последовательность в обучении технике броска в прыжке.
17. Методические особенности обучения обманным действиям (финтам).
18. Методические особенности обучения технике перемещений вратаря.
19. Методические особенности обучения технике отражения мяча вратарем.
20. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
21. Правила игры в мини-гандболе.

22. Гандбол в системе физического воспитания детей и молодежи – цель, задачи, средства.
23. Оборудование и инвентарь, применяемые в подготовке гандболиста.
24. Тренажерное оборудование залов общефизической подготовки для гандболистов.
25. Характеристика спортивных сооружений для занятий гандболом.
26. Требования к спортивным сооружениям для гандбола.
27. Нестандартное спортивное оборудование в подготовке гандболистов.
28. Виды нестандартного оборудования в тренировке гандболистов.

#### **5.4.2. Контрольные вопросы для самоконтроля студентов 2 курса**

1. Классификация средств тренировки гандболистов.
2. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
3. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
4. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
5. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
6. Системы соревнований в гандболе.
7. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.
8. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
9. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
10. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
11. Методика обучения заслону.
12. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
13. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
14. Методы обучения финту перемещением в нападении.
15. Методика обучения финту передачей.
16. Методика обучения скрестному взаимодействию.
17. Методика обучения финту броском.
18. Методика обучения финту передачей.
19. Методика обучения стремительному нападению.
20. Методика позиционному нападению 2:4.
21. Методика обучения поточному нападению.

22. Методика обучения зонной защите 6:0.
23. Методика обучения зонной защите 5:1.
24. Методика обучения зонной защите 3:3.
25. Методика обучения зонной защите 4:2.
26. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
27. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.4.3. Примерный перечень вопросов к экзамену студентов 2 курса**

29. Основные понятия техники гандбола.
30. Основы техники как совокупность необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структуры движений.
31. Количественные и качественные критерии эффективности спортивной техники в гандболе.
32. Фазовая структура техники спортивных движений и ее педагогическое значение. Основное звено и детали техники. «Школа» и «стиль» в технике.
33. Эволюция техники гандбола. Особенности современной техники игры и ее значение для становления и роста спортивного мастерства гандболистов.
34. Классификация техники защиты (противодействие овладению мячом).
35. Классификация техники вратаря (противодействие и овладение мячом).
36. Требования к технике владения мячом гандболистами.
37. Особенности техники опорных бросков и броска, выполняемого в прыжке.
38. Техника перемещений игрока в защите.
39. Классификация техники нападения.
40. Классификация техники вратаря.
41. Техника противодействия нападающему и его овладению мячом.
42. Классификация техники защиты.
43. Техника задержания мяча голкиперами.
44. Техника перемещений вратаря.
45. Методика обучения технике ловли мяча.
46. Методика обучения технике перемещений игроков в нападении.
47. Методика обучения технике перемещений игроков в защите.
48. Методика обучения технике передач мяча.
49. Методика обучения опорному броску.

50. Методическая последовательность в обучении технике броска в прыжке.
51. Методика обучения обманным действиям (финтам).
52. Методика обучения технике перемещений вратаря.
53. Методика обучения технике отражения мяча вратарем.
54. Методика коррекции ошибок в процессе обучения технике игры.
55. Характеристика этапов обучения технике игры.
56. Основные правила судейства соревнований по пляжному гандболу.
57. Значение общетеоретических дисциплин (естественнонаучных, общественно-политических, медико-биологических и педагогических) в проведении научных исследований в гандболе.
58. Понятие и виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке физических качеств гандболистов.
59. Методы практических упражнений в тренировке гандболистов.
60. Основные требования к технике выполнения бросков в прыжке.
61. Методическая последовательность обучения обманным действиям.
62. Методическая последовательность обучения технике отражения мяча вратарем.
63. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике отражения мяча вратарем.
64. Методическая последовательность обучения технике перемещений вратаря.
65. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике перемещений вратаря.
66. Методическая последовательность обучения технике перемещений полевого игрока.
67. Методическая последовательность обучения технике передач мяча.
68. Методическая последовательность обучения технике броска мяча из опорного положения.
69. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча из опорного положения.
70. Методическая последовательность обучения технике броска мяча с прыжка.
71. Специальное оборудование, применяемое в обучении технике броска мяча с прыжка.
72. Методики контроля и оценки техники исполнения броска мяча.
73. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча с прыжка.

74. Типичные ошибки, встречающиеся у гандболистов в процессе обучения технике броска мяча из опорного положения.
75. Основной спортивный инвентарь в тренировке гандболистов.
76. Виды силовых тренажеров в тренировке гандболистов и их спецификация.
77. Инвентарь, применяемый для тренировки быстроты перемещений гандболистов.
78. Инвентарь, применяемый для тренировки гибкости гандболистов.
79. Инвентарь, применяемый для тренировки скоростно-силовых качеств гандболистов.

### **5.4.3. Тематика рефератов**

80. Естественный, модельный и лабораторный эксперименты в научном исследовании.
81. Специальные тренажеры для обучения гандболистов приемам игры и совершенствования физических качеств, технического и тактического мастерства.
82. Виды нестандартного спортивного оборудования, применяемого в тренировке гандболистов.
83. Итоги выступления российских гандболистов в международных соревнованиях – национальных команд, молодежных и юниорских сборных.
84. Требования к стойке игрока и технике перемещений игрока в защите.
85. Типовые спортивные комплексы и многофункциональные спортивные площадки для гандбола.

### **5.5.1. Контрольные вопросы для рубежного контроля студентов 3 курса**

28. Классификация средств тренировки гандболистов.
29. Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки в гандболе.
30. Разновидности тренировочного эффекта в тренировке гандболистов: срочный, отставленный, кумулятивный.
31. Возрастные закономерности биологического развития – основа построения многолетней подготовки гандболистов.
32. Общая характеристика морально-волевой и психической подготовки гандболистов.
33. Системы соревнований в гандболе.
34. Методы обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – применение передачи.

35. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальные действия – применение броска.
36. Методика обучения тактике нападения. Индивидуальное действие – уход.
37. Методика обучения скрытому и открытому уходу.
38. Методика обучения заслону.
39. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
40. Методика обучения скрестным взаимодействиям.
41. Методы обучения финту перемещением в нападении.
42. Методика обучения финту передачей.
43. Методика обучения скрестному взаимодействию.
44. Методика обучения финту броском.
45. Методика обучения финту передачей.
46. Методика обучения стремительному нападению.
47. Методика позиционному нападению 2:4.
48. Методика обучения поточному нападению.
49. Методика обучения зонной защите 6:0.
50. Методика обучения зонной защите 5:1.
51. Методика обучения зонной защите 3:3.
52. Методика обучения зонной защите 4:2.
53. Применение технических средств в соревнованиях по гандболу – электронно-компьютерные технологии.
54. Динамика соотношения средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

### **5.5.2. Примерный перечень экзаменационных вопросов для промежуточного контроля знаний студентов 3 курса**

1. Классификация тактики нападения в гандболе – индивидуальные действия.
2. Классификация тактики нападения в гандболе – групповые взаимодействия.
3. Классификация тактики нападения в гандболе – командные действия.
4. Классификация тактики защиты в гандболе – индивидуальные действия.
5. Классификация тактики защиты в гандболе – групповые взаимодействия.
6. Классификация тактики защиты в гандболе – командные действия.
7. Методика обучения опеке игрока с мячом и без мяча.
8. Применение технических средств в обучении.
9. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
10. Методика обучения переключению.

11. Формы организации процесса обучения.
12. Методика обучения применению группового блокирования.
13. Применение технических средств в обучении.
14. Методика обучения финту блокированием.
15. Взаимосвязь тактики и спортивной техники.
16. Методика обучения применению ведения.
17. Классификация тактики вратаря.
18. Классификация тактики защиты. Индивидуальные действия.
19. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
20. Классификация индивидуальных действий в защите.
21. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту перемещением.
22. Этап начального разучивания. Цель и задачи.
23. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту передачей.
24. Классификация тактики защиты – групповые взаимодействия.
25. Индивидуальные действия в нападении. Методика обучения финту броском.
26. Методика обучения параллельным взаимодействиям.
27. Формы организации процесса обучения.
28. Методика обучения личной защите.
29. Классификация тактики вратаря – индивидуальные действия.
30. Методика обучения смешанной защите.
31. Роль судейской коллегии как руководителя и организатора соревнований.
32. Классификация тактики вратаря – командные действия.
33. Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе.
34. Общая характеристика разделов подготовки гандболистов.
35. Общая характеристика физической подготовки гандболистов.
36. Общая характеристика технической подготовки гандболистов.
37. Общая характеристика тактической подготовки гандболистов.
38. Общая характеристика интегральной подготовки гандболистов.
39. Система тренировки и соревнований в гандболе.
40. Основные закономерности построения тренировки гандболистов.
41. Общая характеристика тренировочной нагрузки в гандболе и характеризующие ее показатели.

42. Характеристика методов тренировки гандболистов и направленности их воздействия на организм гандболистов.
43. Общая характеристика системы многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
44. Причины и основной характер травматизма в гандболе.

### **5.5.3. Тематика рефератов**

1. Тактика игры в нападении в гандболе.
2. Тактика игры в защите в гандболе.
3. Индивидуальные тактические действия в нападении.
4. Командная тактика игры в нападении.
5. Групповая тактика организации игры в нападении.
6. Основной характер травматизма в гандболе.
7. Система многолетней подготовки юных гандболистов в спортивных школах.
8. Тактическая подготовка гандболистов.
9. Интегральная подготовка гандболистов.
10. Роль судейской коллегии в соревнованиях.
11. Технические средства, используемые при проведении соревнований по гандболу.
12. Характеристика разделов подготовки гандболистов.

### **5.6.1. Примерный перечень вопросов для рубежного контроля знаний студентов 4 курса**

1. Общая характеристика тренировочных нагрузок.
2. Понятие направленности тренировочного воздействия, интенсивности нагрузки, объема тренировочной нагрузки.
3. Технология процесса планирования тренировочных нагрузок.
4. Формулы расчета объема и интенсивности тренировочных нагрузок в избранном виде спорта – гандбол.
5. Этапы спортивного отбора в гандболе и их задачи.
6. Структура и задачи начального отбора для занятий гандболом.
7. Структура, методы, организация и задачи углубленного отбора с дифференциацией спортсменов на основе изучения их индивидуальных особенностей.
8. Структура, методы, организация и задачи отбора гандболистов для участия в ответственных соревнованиях.

9. Связь системы спортивного отбора с многолетней подготовкой гандболистов на всех этапах и всех уровнях.
10. Связь спортивного отбора с модельными характеристиками соревновательной и тренировочной деятельности гандболистов.
11. Сущность комплексного подхода к организации тренировочного процесса в гандболе.
12. Прогнозирование в гандболе – его функции, возможности.
13. Роль управления в современном спорте и в подготовке гандболистов.
14. Сущность и роль прогнозирования и моделирования в управлении.
15. Отличие содержания модельных характеристик соревновательной деятельности спортсменов различной квалификации.
16. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в гандболе.
17. Критерии оценки эффективности соревновательной деятельности с учетом специфики игрового вида спорта.

#### **5.6.2. Примерный перечень рефератов для студентов 4 курса**

1. Методы и методики проведения научных исследований.
2. Аналитический обзор литературных источников – его назначение и характеристика.
3. Группа опросных методов исследования – анкетирование, интервьюирование, экспертный опрос.
4. Тестирование двигательных способностей – условия, требования к контингенту испытуемых.
5. Методика получения и изучение научной информации, полученной в результате педагогических исследований.

#### **5.6.3. Примерный перечень вопросов для текущей аттестации (экзамен) студентов 4 курса:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в гандболе.
3. Учет тренировочных нагрузок в гандболе.
4. Виды контроля за состоянием гандболистов во время тренировок и соревнований.
5. Управление процессом спортивного совершенствования гандболистов на основе данных контроля.
6. Разработка комплекса тестов для педагогического контроля в гандболе и организация их проведения.

7. Фиксирование, анализ и обобщение результатов педагогического контроля в гандболе.
8. Организационно-методические решения для коррекции состояния занимающихся гандболом.
9. Оперативное, текущее, этапное управление в подготовке гандболистов.
10. Актуальные для современного гандбола технологии управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в современном гандболе.
12. Виды планирования в гандболе: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гандболистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в гандболе.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гандболе с учетом их взаимовлияния.
16. Средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности гандболиста.
17. Эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки в гандболе.
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 гандболе.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений в гандболе: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция.
22. Динамика личных и командных результатов в гандболе за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх.
23. Основные задачи тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования в гандболе.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
26. Различная степень подготовленности спортсмена в различных амплуа в гандболе.
27. Принципы чередования ударных нагрузок в гандболе на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства в гандболе.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в гандболе для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение интегральной подготовки гандболистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
31. Особенности организации и проведения групповых занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.
32. Организация и проведение технико-тактических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства гандболистов.
33. Интеграция тренировочного процесса в гандболе с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки в гандболе в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в гандболе.

36. Модели результативности сильнейших спортсменов в гандболе.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гандболистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в гандболе. Требования к отдельным сторонам подготовки гандболистов.

### **5.7.3. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в современном гандболе.
2. Содержание и структура учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки гандболистов.
3. Модели соревновательной деятельности в современном гандболе.
4. Методики повышения уровня подготовленности гандболистов.
5. Модельные характеристики спортсмена в современном гандболе.
6. Планирование тренировочных нагрузок в гандболе и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по современному пятиборью.
8. Внедрение способов решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем современного гандбола.
9. Инновации в методике обучения и тренировки в гандболе.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе гандболистов.
11. Система фармакологической поддержки гандболистов в тренировочном процессе и соревнованиях.
12. Рационализация питания гандболистов.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся гандболом.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса гандболистов на различных этапах многолетней подготовки.
15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гандболистов.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)» Рекомендуемая литература**

### **Основная:**

1. Игнатьева В.Я. Теория и методика гандбола: Учебник /В.Я. Игнатьева. – М.: Спорт, 2016. – 328 с.
2. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. – М., 2011. – 98 с.
3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: методическое пособие / И.В. Петрачева. – М., Советский спорт, 2004. – 215 с.
4. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие / В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М., Физическая культура, 2005. – 265 с.
5. Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2008.

**Дополнительная:**

1. Гандбол: программа для дополнительного образования детей: для групп спортивного совершенствования ДЮСШ, СДЮШОР / Игнатъева В.Я., Максимов В.С., Петрачева И.В. – М.: Советский спорт, 2004. – 116 с.
2. Игнатъева В.Я. Гандбол. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 192 с., ил. (Азбука спорта).
3. Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
4. Клусов Н.П. Тренировка гандболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Латышкевич Л.А., Маневич Л.Р. Техническая и тактическая подготовка гандболистов. – Киев: Здоровья, 1981. (на кафедре 2 экз.) – 176 с.
6. Официальные правила игры гандбол. – М., СГР, 2010.
7. Ратианидзе А.Л. Игра гандбольного вратаря / А.Ратианидзе, В.Маришук. – М., Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
8. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболистов / М.М. Шестаков. – М., ФИО, 1992. – 114с.

**Вспомогательная:**

1. Алешин И.Н. Условия обеспечения эффективности системы подготовки в командных спортивных играх: учебное пособие /И.Н. Алешин. – Челябинск: УралГУФК, 2010. – 126 с.
  2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
  3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок /М.А. Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
  4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – Киев: Олимпийская литература. – 2007.
  5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге /Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
  6. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм /В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
  7. Платонова Р.И. Подготовка конкурентоспособного специалиста в региональном педагогическом вузе: методология, концепция, система /Р.И. Платонова. – М. : Советский спорт, 2011. – 168 с.
  8. Сахарова М.В. Проектирование макроциклов подготовки в игровых видах спорта: значение, сущность, технология. – М.: Спутник+, 2005. – 309 с.
  9. Современная система спортивной подготовки. – М.: Издательство «СААМ». – 1995
  10. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед.фак. ин-тов физ.культ. /Под ред. Портных Ю.И. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 320 с.
  11. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.вышш.уч.заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Изд-ский центр Академия, 2004. – 520 с.
  12. Теоретико-методологические и социально-экономические основы спортивных игр.- М.: Малаховка, 2004.
  13. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник/ В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 329 с.
  14. Черемисин В.П. Лекции по теории и методике спортивных игр. – М.: Малаховка, 1997.
  15. Шестаков М.М. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса в командных спортивных играх: Автореф.дис.канд.пед.наук. – М., 1992.
- Иностранные источники:**
1. Repenšek D. Bon M. Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem /Darko Repenšek, Marta Bon. – Ljubljana:Fakulteta za šport, Inštitit za šport, 2007. – 146 p.

2. Trosse H.-D. Handbuch für Handball. / Hans-Dieter Trosse. - Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2006. – 240 p.

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

Сайт РГУФКСМиТ – [sportedu.ru](http://sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [moodus.sportedu.ru](http://moodus.sportedu.ru)

<http://www.rushandball.ru>;

<http://www.eurohandball.com>

<http://www.ihf.info/>

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

### **Справочно-информационные сайты:**

- <http://www.rushandball.ru>;
- [www.eurohandball.com](http://www.eurohandball.com);
- <http://www.ihf.info/>.

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

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

**1.2.** Специализированный спортивный зал, легкоатлетический манеж.

### **1.3. Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий**

*Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

Электронные книги:

- Explay – 1 шт.;
- Digma C700 – 1 шт.

*Спортивный инвентарь:*

- Мячи гандбольные женские – 20 шт.;
- Мячи гандбольные мужские – 20 шт.;
- Медицинболы 1 кг – 15 шт.;
- Медицинболы 2 кг – 5 шт.;
- Конусы – 12 шт.;
- Степ-платформа Reebok – 14 шт.;
- Скакалки гимнастические – 20 шт.;
- Жилетки для проведения учебно-тренировочных занятий – 12 шт.;

- Цветные набивные мешочки для метаний – 12 шт.;
- Мишень для бросков – 2 шт.

*Научная аппаратура:*

- Кистевой динамометр – 6 шт.;
- Становой динамометр – 1 шт.;
- Калипер электронный – 1 шт.;
- Spiroграф сухой – 4 шт.;
- Монитор сердечного ритма Polar S-610 – 1 комплект;
- Шагомер – 4 шт.;
- Тонометр Omron – 1 шт.;
- Электронный измерительный прибор MioTest;

*Научная аппаратура НИИ Спорта РГУФКСМиТ:*

Оргтехника (год выпуска):

- DVD-комбо Toshiba SD-26VSR – 2006 г.;
- Видеопроектор ELMO HV 110XG – 2006 г.;
- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.;
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.;
- Ноутбук Aser – 2008 г. – 2 шт.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2005 г.;
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.;
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.;
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.;
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.;
- Плеер DVD BVK – 2007 г.;
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.;
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *рубежный контроль*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Реферат по теме «Гандбол как олимпийский вид спорта»	2 неделя	3
2	Письменный отчет по теме «Классификация, систематика и терминология»	3 неделя	3
3	Презентация «Национальные и международные федерации по гандболу»	4 неделя	3
4	Тестирование по теме «Общая характеристика игры»	5 неделя	3
5	Отчет по практическим заданиям по теме «Содержание соревновательной деятельности в гандболе»	6 неделя	3
6	Письменный отчет по теме «Требования соревновательной деятельности к физическим качествам гандболиста»	7 неделя	3
7	Отчет по практическим заданиям по теме «Требования соревновательной деятельности к психическим и личностным качествам гандболиста»	8 неделя	3
8	Таблицы с основными показателями внешней и внутренней нагрузки	9 неделя	3
9	Тестирование по теме «Техника игры»	10 неделя	3
10	Контрольная работа по теме «Общая характеристика организации и методики обучения в гандболе»	11 неделя	3
11	Контрольное занятие по теме «Методика обучения командам и распоряжениям, построениям и перестроениям»	12 неделя	4
12	Контрольное занятие по теме «Методика обучения общеразвивающим, общеподготовительным и подводящим упражнениям»	13 неделя	4
13	Контрольное занятие по теме «Игры и игровые упражнения в обучении, воспитании физических	14 неделя	4

	качеств и тренировке в гандболе»		
14	Выступление на семинаре «Методика организации и проведения различных форм занятий по гандболу»	<i>15 неделя</i>	3
15	Посещение занятий		5
	Всего:		50

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Основные положения Правил соревнований по гандболу»	24 неделя	3
2	Тестирование по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»	28 неделя	3
3	Выполнение практического задания по теме «Правила организации и методика проведения соревнований по гандболу»	30 неделя	3
4	Контрольное занятие по теме «Методика проведения соревнований по гандболу»	32 неделя	3
5	Тестирование по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»	34 неделя	3
6	Контрольное занятие по теме «Методика судейства соревнований по гандболу»	36 неделя	3
7	Зачетное судейство	38 неделя	3
8	Письменный отчет по теме «Задачи и организация НИР в гандболе»	41 неделя	3
9	Подготовка списка источников литературы	42 неделя	6
	<b>Сдача экзамена (рубежный контроль)</b>	43 неделя	20
	<b>Всего:</b>		<b>50</b>

*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, 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 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: рубежный *контроль*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Тестирование по теме «Техника игры полевого игрока»	3 неделя	5
2	Выполнение практического задания по теме «Техника игры вратаря»	5 неделя	5
3	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в нападении»	7 неделя	5
4	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока в защите»	9 неделя	5
5	Зачетное занятие по теме «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»	11 неделя	10
6	Выполнение практического задания по теме «Методика обучения приемам и технике игры вратаря»	13 неделя	5
7	Устный опрос «Методика обучения приемам и технике игры полевого игрока»	15 неделя	5
8	Посещение занятий	Весь период	10
	Всего:		50

*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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 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	Решение практических задач по теме «Особенности судейства соревнований по пляжному и мини-гандболу»	22 неделя	5
	Письменный отчет по теме «Гандбол в системе физического воспитания»	25 неделя	5
	Выполнение практического задания по теме «Оборудование и инвентарь в подготовке гандболистов»	31 неделя	5
	Презентация «Спортивные сооружения для занятий гандболом и нестандартное спортивное оборудование в тренировке гандболиста»	33 неделя	5
	Устный опрос по теме «Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гандболе»	38 неделя	5
	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен 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 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *рубежный контроль.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Выполнение практического задания по теме «Тактика игры»	5 неделя	5
2	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»	8 неделя	5
3	Зачетное занятие по теме «Методика обучения тактическим действиям полевого игрока»	12 неделя	15
4	Практическое задание по теме «Методика обучения тактическим действиям вратаря»	14 неделя	5
5	Зачетное занятие на тему «Методика обучения тактическим действиям вратаря»	18 неделя	10
6	Посещение занятий	Весь период	10
	Всего:		50

*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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Практическое задание по теме «Специальное оборудование и методики его применения в процессе обучения и тренировки гандболиста»	25 неделя	3
	Практическое задание по теме «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по гандболу»	28 неделя	3
	Зачетное занятие по работе в качестве статиста на соревнованиях по гандболу	30 неделя	3
	Устный опрос по теме «Цель, задачи и содержание системы подготовки в гандболе»	32 неделя	3
	Практическое задание по теме «Физическая подготовка гандболиста»	34 неделя	3
	Практическое задание по теме «Техническая подготовка гандболиста»	36 неделя	3
	Тестирование по теме «Разделы подготовки в тренировке гандболистов»	38 неделя	2
	Практическое задание по теме «Система средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в гандболе»	40 неделя	5
	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	42-43 недели	15
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к 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 46 баллов, имея возможность, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *рубежный контроль*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Письменный отчет по теме «Спортивно-массовая работа по гандболу»	5 неделя	8
2	Практическое задание (сценарий) гандбольного фестиваля	6 неделя	10
	Устный опрос «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»	11 неделя	6
	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»	15 неделя	8
	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»	19 неделя	8
	Посещение занятий	Весь период	10
	Всего:		50

*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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине Теория и методика избранного вида спорта (гандбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики гандбола  
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	Письменный отчет по теме «Пляжный гандбол»	24 неделя	3
2	Практическое задание (сценарий)	28 неделя	3
3	Устный опрос по теме «Общее руководство и финансирование физкультурно-спортивной деятельности в сфере гандбола»	30 неделя	3
4	Презентация «Система подготовки кадров и специалистов по гандболу»	34 неделя	3
5	Выступление на семинаре «Система переподготовки кадров и повышения квалификации тренерских кадров по гандболу»	36 неделя	3
6	Отчет по теме «Современные методы и методики проведения исследований в гандболе»	38 неделя	5
7	Презентация по теме ВКР	40 неделя	5
8	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	43-44 неделя	15
	Всего:		50

*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 46 баллов, имея возможность, сдать экзамен 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

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 гандбола**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (гандбол)»**

Направление подготовки: 49.03.01  
Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка в избранном виде спорта

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

**4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– способность совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	1	6	8	26		Рубежный контроль
2.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	1	10	40	98		
3.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	1	2	16	92		
4.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	2	16	56	144	9	Экзамен
5.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности	2	2	16	81		
6.	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
7.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	3	4	4	10		Рубежный контроль
8.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	3	8	32	32		
9.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	3	6	36	39		

10.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	4	2	8	8	9	Экзамен
11.	Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу	4	4	2	12		
12.	Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе	4	6	8	40		
13.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности	4	2		16		
14.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола	5		4	5		Рубежный контроль
15.	Раздел 2. Структура и содержание соревновательной деятельности в гандболе	5	10	36	8		
16.	Раздел 3. Основы методики обучения, воспитания и тренировки в гандболе	5	8	32	34		
17.	Раздел 4. Правила игры, организации и проведения соревнований по гандболу	6	2	8	8		
18.	Раздел 5. Система подготовки в гандболе	6	10	24	20	9	Экзамен
19.	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов	6	4	14	18		
20.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности			10	17		
21.	Семестровый экзамен для студентов третьего курса						
22.	Раздел 1. Общие вопросы гандбола (9 часов)	7		4	14		Зачет
23.	Раздел 6. Система многолетней подготовки гандболистов	7	6	24	42		
24.	Раздел 7. Управление в системе подготовки гандболистов	7	12	44	52		
25.	Раздел 8. Спортивно-массовая работа по гандболу	8	4	6	8	9	Экзамен
26.	Раздел 9. Материально-техническое, кадровое и информационное обеспечение подготовки в гандболе	8	6	30	27		
27.	Раздел 10. Основы научно-исследовательской деятельности	8	8	36	36		
28.	Семестровый экзамен для студентов четвертого курса						
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

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

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

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

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: **Сыроежин Андрей Сергеевич** – ст. преподаватель кафедры ТиМ ПВСиЭД,  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК)

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является: обеспечение овладения знаниями, умениями и навыками профессиональной направленности, необходимыми для развития горных видов спорта, как средства обучения молодежи основам физической культуры, подготовки спортсменов и инструкторов по горным видам спорта в сфере массового спорта и спорта высших достижений, в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, в физкультурно-оздоровительных коллективах (ФОК), учебно-методических центрах (УМЦ), на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и в силовых подразделениях, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в горных видах спорта, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму, спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки

«Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

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

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;

- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;

- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;

- положение о самостоятельной работе студента.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

Особое место данной дисциплины в профессиональной подготовке выпускника обусловлено взаимодействием научно-теоретических и

практических дисциплин, внедрением активных и инновационных методов в методику обучения.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы базовые знания, умения и навыки, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i> – принципы и методы обучения в различных дисциплинах горных видов спорта; – медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки; – требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом.			5
	<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 горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта.			
	<i>Знать:</i> –основы теории и методики физической культуры и спорта; –принципы и методы обучения в альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии; –медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке.			7

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>–принципы и методы обучения;</li> <li>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий, занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в горных видах спорта.</li> </ul>			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта;</li> <li>принципов построения занятий по горным видам спорта оздоровительной направленности</li> </ul>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов и экспедиций в горных видах спорта;</li> <li>– особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта .</li> </ul>			9
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований в различных</li> </ul>			1

	<p>дисциплинах горных видов спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по различным дисциплинам горных видов спорта;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по горным видам спорта;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>– осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований</li> </ul>			
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в горных видах спорта;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			2
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</p>			2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять апробированные методики проведения научных исследований в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности</li> </ul>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы</li> </ul>			10
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с</li> </ul>			

	использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<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
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по горным видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			1
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в горных видах спорта; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта			5
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			7
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<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 горными видами спорта			9
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта			
	<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта;			

	– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			
<b>ПК-10</b>	<b>Уметь:</b> – 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 горных видах спорта.			8
	<b>Знать:</b> теоретические основы программирования процесса обучения в горных видах спорта			
<b>ПК-11</b>	<b>Уметь:</b> составлять обучающие программы по горным видам спорта			5
	<b>Уметь:</b> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней поэтапной подготовки			
	<b>Уметь:</b> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства			7
	<b>Знать:</b> – содержание и организацию педагогического контроля в современных горных видах спорта; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена			8
<b>ПК-13</b>	<b>Уметь:</b> – 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
	<b>Владеть:</b> – актуальными для горных видов спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
	<b>Знать:</b> – основы теории и методики спортивной тренировки в горных видах спорта; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в горных видах спорта			
<b>ПК-14</b>	<b>Уметь:</b>			6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>			8
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul>			2
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в горных видах спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>			5
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта</li> </ul>			4
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся</li> </ul>			

	результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;			4
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			6
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.			8

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Заочное обучение

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 (горные виды спорта)»	Семестр	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			
<b>I курс</b>	<b>Всего:180 час (5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>			
1.1	Модуль 1 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		2	4	10		Семинар	
1.2	Модуль 2 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «История и развитие горных видов спорта»		2	2	12		Коллоквиум	

1.3	Модуль 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»			2	34		Семинар
1.4	Модуль 4 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		2	4	48		Семинар
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единиц - 54 часа) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»			4	50		Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (2 зачетная единица – 36 часов) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»			6	30		Тест
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»		2	2	32		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»		2	2	32		Семинар

1.9	Модуль 9 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»		2	6	46		Семинар
1.10	Модуль 10 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				9	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 90 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
2.1	Модуль 11 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по скальному рельефу»		2	4	30		Семинар
2.2	Модуль 12 (0,5 зачетные единицы – 18 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»		2	4	12		Коллоквиум
2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения альпинистской технике»		2	4	30		Семинар
2.4	Модуль 14 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»			4	14		Семинар
<b>II курс</b>	<b>Всего: 252 час (7 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 15 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»		2	6	64		Тест

2.6	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»		2	2	32		Фронтальный устный
2.7	Модуль 17 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»			6	66		Фронтальный практический
	Модуль 18 (1,5 зачетных единиц - 45 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		2	2	41		Семинар
2.5	Модуль 19 (0,5 зачетных единиц - 18) Семестровый экзамен для студентов второго курса»				11	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:18 часов (0,5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>			
3.1	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		4	5			Семинар
3.2	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		4	5			Индивидуальный письменный
<b>Всего за III курс: 18 часов (0,5 зачетных единиц)</b>			<b>8</b>	<b>10</b>			
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 270 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, КР</b>
4.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах		2	4	30		Устный выборочный

	спорта»						
4.2	Модуль 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»		2	4	30		Семинар
4.3	Модуль 24 (1зачетная единица – 36 часа) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»		2	4	30		Семинар
4.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»			2	34		Фронтальный практический
4.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		2	8	26		Семинар
4.6	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»			4	32		Семинар
4.7	Модуль 29 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		2	4	30		Фронтальный практический
4.8	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен, КР для студентов четвертого курса»		2	2	23	9	Экзамен, КР
<b>Всего за IV курс: 270 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
<b>V курс</b>	<b>Всего: 432 часов (12 зачетных единиц)</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

5.1	Модуль 31 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»		2	4	48		Семинар
5.2	Модуль 32 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»		2	4	30		Тест
5.3	Модуль 33 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»		2	2	32		Семинар
5.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»		2	2	32		Коллоквиум
5.5	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»			2	34		
5.6	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»			4	32		Семинар
5.7	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»		2	2	32		Семинар
	Модуль 38			2	34		Семинар

	(1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»						
5.4	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»		2	2	32		Семинар
5.5	Модуль 40 (1 зачетная единица – 36 часов) «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»			4	32		Выборочный письменный
5.6	Модуль 41 (1 зачетная единица - 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			4	32		Фронтальный устный
5.7	Модуль 42 (0,5 зачетных единиц - 18 часов) «Семестровый экзамен для студентов пятого курса»				9	9	Экзамен
<b>Всего за V курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа</b>			<b>56</b>	<b>164</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

**5. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

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

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

### **5.1.1Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:**

Вопросы для устного ответа:

- 1.Понятие «горные виды спорта»
- 2.Классификация горных видов спорта
- 3.Формирование терминологии в горных видах спорта
- 4.Инструкторские кадры в ГВС
- 5.Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
- 6.Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
- 7.Исторические предпосылки возникновения альпинизма
- 8.История возникновения альпинизма за рубежом
- 9.История возникновения российского альпинизма
- 10.Формирование альпинизма в СССР
- 11.Возникновение альпинизма, как вида спорта
- 12.Современный этап развития альпинизма в России и за границей
- 13.Возникновение горного туризма
- 14.Формирование руководящих органов по горным видам спорта
- 15.История проведения соревнований по горным видам спорта
- 16.Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
- 17.История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
- 18.История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
- 19.Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития

### **5.1.2Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

- 1.Понятие «горные виды спорта»
- 2.Классификация горных видов спорта
- 3.Формирование терминологии в горных видах спорта
- 4.Инструкторские кадры в ГВС

5. Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
6. Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
7. Исторические предпосылки возникновения альпинизма
8. История возникновения альпинизма за рубежом
9. История возникновения российского альпинизма
10. Формирование альпинизма в СССР
11. Возникновение альпинизма, как вида спорта
12. Современный этап развития альпинизма в России и за границей
13. Возникновение горного туризма
14. Формирование руководящих органов по горным видам спорта
15. История проведения соревнований по горным видам спорта
16. Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
17. История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
18. История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
19. Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития
20. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
21. Климатогеографические особенности горной среды
22. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
23. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
24. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
25. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
26. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
27. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
28. Карабины и их применение

29.Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения

30.Тормозные устройства: виды и применение

31.Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)

32.Современная обувь для занятий горными видами спорта

33.Одежда для занятий горными видами спорта

34.Бивачное снаряжение

35.Техника передвижения по скальному рельефу

36.Техника передвижения по снежному рельефу

37.Техника передвижения по ледовому рельефу

38.Преодоление травяных и осыпных склонов

39.Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

### **5.1.3Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1.С Одежда для занятий горными видами спорта

2.Бивачное снаряжение

3.Техника передвижения по скальному рельефу

4.Техника передвижения по снежному рельефу

5.Техника передвижения по ледовому рельефу

6.Преодоление травяных и осыпных склонов

7.Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

8.Работа связки на сложном горном рельефе

9.Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе

10.Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах

11.Устройство бивака на ледовом рельефе

12.Устройство бивака на снежном рельефе

13. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
14. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
15. Техника прохождения пещер
16. Стратегия в спортивной спелеологии
17. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
18. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

#### **5.1.4. Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
2. Климатогеографические особенности горной среды
3. Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
4. Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
5. Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
6. Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
7. Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
8. Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
9. Карабины и их применение
10. Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
11. Тормозные устройства: виды и применение
12. Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
13. Современная обувь для занятий горными видами спорта
14. Одежда для занятий горными видами спорта

15. Бивачное снаряжение
16. Техника передвижения по скальному рельефу
17. Техника передвижения по снежному рельефу
18. Техника передвижения по ледовому рельефу
19. Преодоление травяных и осыпных склонов
20. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
21. Работа связки на сложном горном рельефе
22. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
23. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер
29. Стратегия в спортивной спелеологии
30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

#### **5.1.5 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
2. Работа связки на сложном горном рельефе
3. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе

4. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
5. Устройство бивака на ледовом рельефе
6. Устройство бивака на снежном рельефе
7. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
8. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
9. Техника прохождения пещер
10. Стратегия в спортивной спелеологии
11. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
12. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
13. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
14. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
15. Звенья страховочной цепи
16. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена

#### **5.1.6 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

17. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
18. Работа связки на сложном горном рельефе
19. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
20. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
21. Устройство бивака на ледовом рельефе
22. Устройство бивака на снежном рельефе

23. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
24. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
25. Техника прохождения пещер
26. Стратегия в спортивной спелеологии
27. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
28. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
29. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
30. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
31. Звенья страховочной цепи
32. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
33. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
34. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
35. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
36. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
37. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
38. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
39. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
40. Правила оказания первой медицинской помощи

- 41.Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
- 42.Первая медицинская помощь при обморожениях
- 43.Первая медицинская помощь при утоплении
- 44.Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
- 45.Первая медицинская помощь при ожогах
- 46.Способы транспортировки пострадавшего

### **5.1.7Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Основные качества личности альпиниста
- 2.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
- 3.«Человеческий фактор» в альпинизме
- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 5.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 6.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 7.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
- 8.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 9.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 10.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму

16.Разрядные требования по скалолазанию

17.Разрядные требования по ледолазанию

### **5.1.8Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1.Организация альпмероприятия

2.Права и обязанности участников альпмероприятия

3.Оформление документации при проведении альпмероприятия

4.Оформление документации при проведении горного похода

5.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ

6.Методика судейства по горным видам спорта

7.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании

8.Разновидности скалодромов

9.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании

10.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании

11.Технические особенности лазания в боулдеринге

12.Методика обучения техническим приемам в скалолазании

13.Методика обучения техническим приемам в ледолазании

14.Принципы физической подготовки в горных видах спорта

15.Общая физическая подготовка в горных видах спорта

16.Специальная физическая подготовка в горных видах спорта

17.Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта

18.Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта

19.Воспитание выносливости в горных видах спорта

20.Основные качества личности альпиниста

21.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий

22.«Человеческий фактор» в альпинизме

- 23.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 24.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 25.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 26.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
- 27.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 28.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 29.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 30.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 31.Правила совершения восхождений
- 32.Правила совершения горных туристских походов
- 33.Разрядные требования по альпинизму
- 34.Разрядные требования по горному туризму
- 35.Разрядные требования по скалолазанию
- 36.Разрядные требования по ледолазанию

#### **5.1.9Примерная тематика курсовых работ для студентов IV курса заочного обучения:**

1.История возникновения и динамика развития альпинизма (горного туризма, каякинга, рафтинга, каньонинга, скалолазания, спелеологии, ледолазания, фрирайда) в России и в мире.

2.Система подготовки альпинистов (горных туристов) в СССР и в России в настоящее время.

3.Формирование и реорганизация горноспасательной службы в СССР и в России (КСП, КСС, ПСП, МЧС).

4.История освоения гор Памира и Кавказа советскими и российскими альпинистами.

5. Анализ и оценка документов, регламентирующих деятельность альпинистов в горах (классификация маршрутов на горные вершины, требования к отчетам о восхождении).

6. Анализ и оценка документов регламентирующих деятельность туристов (горных, водных, спелео, вело и др.) в горах (Единая всероссийская спортивная классификация туристских маршрутов, требования к туристским отчетам).

7. Анализ правил горовосхождений в альпинизме и в горном туризме.

8. Анализ и оценка эффективности тренировочного процесса спортсменов различных возрастных групп, проводимого по программам ДЮСШ и СДЮШОР (на примере одного из горных видов спорта).

9. Анализ и оценка эффективности подготовки спортсменов на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и на учебно-тренировочных сборах (УТС).

10. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по горным видам спорта для практической деятельности. Профессиограмма.

11. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов по альпинизму.

12. Анализ программы подготовки горных гидов по туризму.

13. Влияние условий среднегорья и высокогорья на организм спортсмена.

14. Влияние условий высокогорья на работоспособность спортсмена.

15. Гипоксия как основной фактор снижения работоспособности спортсменов в горных условиях.

16. Экстремальные условия деятельности спортсменов в горах.

17. Анализ объективных опасностей горной среды.

18. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов в горных условиях.

19. Закономерности акклиматизации спортсмена в условиях высокогорья.

20. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в горных видах спорта (альпинистов, скалолазов, ледолазов, спортивных туристов и др.).

21. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в горных видах спорта.

22. Влияние особенностей личности спортсмена на успешность его деятельности в горах.

23. Факторы, влияющие на успешности деятельности группы в экстремальных условиях.

24. Групповая динамика в условиях социальной изоляции.

25. Анализ несчастных случаев в альпинизме.

26. Анализ несчастных случаев в горном туризме.

27. Методика подготовки на жетон «Спасательный отряд».

28. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий в горах.

29. Тактика проведения спасательных работ силами группы и в одиночку.

30. Структура МЧС и региональных спасательных отрядов.

31. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в горных видах спорта (на примере одного из видов).

32. Многолетняя подготовка в горных видах спорта.

33. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.

34. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных горных видов спорта:

а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);

б) групп спортивного совершенствования;

в) высокой квалификации.

1. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов:

а) членов сборной команды России по альпинизму;

- б) членов сборной команды России по скалолазанию;
- в) членов сборной команды России по ледолазанию;
- г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного туризма (горного, водного, спелео и др.).

35. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:

- а) на ледовом рельефе;
- б) на скальном рельефе;
- в) на высотном восхождении.

36. Общая и специальная физическая подготовка в горных видах спорта.

37. Техничко-тактическая подготовка в горных видах спорта.

38. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих альпинистов России

#### **5.1.10 Содержание зачетных требований для студентов в 9 семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные качества личности альпиниста
2. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
3. «Человеческий фактор» в альпинизме
4. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки

- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию
- 18.Организация альпмероприятия
- 19.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 20.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 21.Оформление документации при проведении горного похода
- 22.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 23.Методика судейства по горным видам спорта
- 24.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 25.Разновидности скалодромов
- 26.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
- 27.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
- 28.Технические особенности лазания в боулдеринге
- 29.Методика обучения техническим приемам в скалолазании
- 30.Методика обучения техническим приемам в ледолазании

#### **5.1.11Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Основные качества личности альпиниста
- 2.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
- 3.«Человеческий фактор» в альпинизме
- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта

5. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
6. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
7. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
8. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
9. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
10. Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
11. Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
12. Правила совершения восхождений
13. Правила совершения горных туристских походов
14. Разрядные требования по альпинизму
15. Разрядные требования по горному туризму
16. Разрядные требования по скалолазанию
17. Разрядные требования по ледолазанию
18. Организация альпмероприятия
19. Права и обязанности участников альпмероприятия
20. Оформление документации при проведении альпмероприятия
21. Оформление документации при проведении горного похода
22. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
23. Методика судейства по горным видам спорта
24. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
25. Разновидности скалодромов
26. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
27. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
28. Технические особенности лазания в боулдеринге
29. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
30. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
31. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
32. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
33. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
34. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
35. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
36. Воспитание выносливости в горных видах спорта
37. Определение объекта исследования в горных видах спорта
38. Определение предмета исследования в горных видах спорта
39. Постановка проблемы научного исследования в горных видах спорта
40. Методы научного исследования в горных видах спорта
41. Проведение эксперимента в лабораторных и полевых условиях
42. Проведение критического анализа литературных источников

43.Выбор методов математической статистики для обработки данных. Параметрическая и непараметрическая статистика, ее использование при обработке данных в горных видах спорта

44.Теоретические основы обучения в горных видах спорта

45.Планирование обучения в горных видах спорта

46.Контроль при обучении в горных видах спорта: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый

47.Применение педагогических принципов при обучении в горных видах спорта

48.Формирование двигательных умений и навыков в горных видах спорта

49.Функции тренера по горным видам спорта

50.Типы и стили деятельности тренера в горных видах спорта

51.Подготовка инструкторов по горным видам спорта в России

52.Подготовка горных гидов за рубежом

53.Педагогические задатки преподавателя по горным видам спорта

54.Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

55.Работа связки на сложном горном рельефе

56.Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе

57.Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах

58.Устройство бивака на ледовом рельефе

59.Устройство бивака на снежном рельефе

60.Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах

61.Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат

62.Техника прохождения пещер

63.Стратегия в спортивной спелеологии

64.Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения

65.Особенности снаряжения для занятий спелеологией

66.Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа

67.Биомеханические особенности при обеспечении страховки и самостраховки на различных формах горного рельефа

68.Звенья страховочной цепи

69.Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена

70.Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)

71.Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок

72.Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа

73. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и самостраховки
74. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
75. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
76. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
77. Правила оказания первой медицинской помощи
78. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
79. Первая медицинская помощь при обморожениях
80. Первая медицинская помощь при утоплении
81. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
82. Первая медицинская помощь при ожогах
83. Способы транспортировки пострадавшего

### ***5.2.1. Примерная тематика выпускных квалификационных работ***

1. Прогнозирование спортивных достижений в горных видах спорта.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта.
3. Модели соревновательной деятельности в горных видах спорта.
4. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
5. Модельные характеристики спортсмена, занимающегося горными видами спорта.
6. Планирование тренировочных нагрузок в горных видах спорта и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по скалолазанию.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем в горных видах спорта.
9. Инновации в методике обучения горным видам спорта.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в горных видах спорта.
11. Система фармакологической поддержки в горных видах спорта.
12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

### а) Основная литература:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.

2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.

3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.

4. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват.

деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

1.Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.

2.Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.

4.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.

6.Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.

7.Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.

8.Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной осанстки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.

9.Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КазАСТ, 2002. - 281 с.: ил.

10.Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.

11.Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.

13. Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
14. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.
15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под. общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.
16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.
17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.
18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.
19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.
20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.
21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.
22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.
23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.
24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.

25.Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.

26.Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, Пепи Штюкль. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.: ил.

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

***Интернет сайты государственных учреждений по спорту:***

- 1.<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;
- 2.<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
- 3.<http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

***Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:***

- 4.<http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;
- 5.<http://c-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;
- 6.<http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

***Спортивные медицинские сайты:***

- 7.<http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта

***Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:***

- 8.<http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
- 9.<http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
- 10.<http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
- 11.<http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
- 12.<https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
- 13.<http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
- 14.<http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

–*программное обеспечение дисциплины (модуля):*

программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

		компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.
5.	Dr.Web	Локальная антивирусная программа. Устанавливаются централизованно на все персональные компьютеры при организации автоматизированных рабочих мест ППС.

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

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

*Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest  
[www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

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

- 1.альпинистские веревки;
- 2.карабины;
- 3.оттяжки;
- 4.зажимы кулачкового типа;
- 5.индивидуальные страховочные системы;
- 6.тормозные устройства;
- 7.репшнуры;
- 8.ледорубы;
- 9.кошки;
- 10.каска;

11. скальные туфли;
12. транспортные мешки;
13. рюкзаки;
14. палатки;
15. спальные мешки;
16. карематы.

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

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

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

3. Скальный тренажер (скалодром).

4. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1- 2 семестр

Форма промежуточной аттестации: 2 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	5 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»	6 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	8 неделя	5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	8 неделя	5
5	Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	13 неделя	15
6	Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».	22 неделя	5
7	Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	26 неделя	15
8	Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	31 неделя	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	40 неделя	5

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

10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: 3 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	5 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»	5 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	10 неделя	5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	11 неделя	5
5	Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	21 неделя	15
6	Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».	24 неделя	5
7	Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	36 неделя	15
8	Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	38 неделя	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	40 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение	10

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

#### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: 6 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»	3 неделя	5
2	Написание реферата по теме «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»	4 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»	8 неделя	5
4	Презентация по теме «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»	9 неделя	10
5	Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»	25 неделя	15
6	Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»	30 неделя	15
7	Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».	35 неделя	10
8	Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»	40 неделя	5
9	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>

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

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: 8 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	4 неделя	5
2	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	5 неделя	5
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	7 неделя	5
4	<i>Презентация по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»</i>	12 неделя	5
5	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	23 неделя	15
6	<i>Презентация по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	24 неделя	5
7	<i>Выступление на семинаре по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	27 неделя	15
8	<i>Презентация по теме «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	30 неделя	10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	30 неделя	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>

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

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 5 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

Форма промежуточной аттестации: 10 семестр - экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре «Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
2	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
4	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
5	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
6	<i>Презентация по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
7	<i>Выступление на семинаре по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	<i>В течение семестра</i>	15
8	<i>Презентация по теме «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	<i>В течение семестра</i>	10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	<i>В течение семестра</i>	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10

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

	<b>Экзамен</b>	<b>По расписанию УМУ</b>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (горные виды  
спорта)»**

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 зачетных единиц.

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 5.Краткое содержание дисциплины (модуля): \_\_\_\_\_очная\_\_\_\_\_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	4	10	22		
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	10	24		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1	4	12	56		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1	6	22	62		
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1	2	20	50		

6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2	2	22	48	9	Экзамен
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	2	10	24		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	4	10	22		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2	2	10	42		
10	Основы техники передвижения по скальному рельефу	2	4	10	22		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	2	4	10	40		
12	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
13	Методика обучения альпинистской технике	3	6	18	39	9	Экзамен
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	4	18	14		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	3	4	18	14		
16	Организация и проведение соревнований в горных видах спорта	3	4	18	14		
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4	4	12	20		
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	12	13		
19	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	4	4	28	4		
20	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	4	4	20	12		
21	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	5	4	14	18		
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	5	4	16	16		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	5	6	20	10		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	5	4	20	3		
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	6	4	18	14		

27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	6	4	16	16	9	Экзамен		
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	6	6	18	12				
29	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14				
30	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27				
31	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	7	4	14	18	9	Экзамен		
32	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	7	4	14	54				
33	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	7	4	14	18				
34	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	7	2	16	18				
35	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	7	4	14	18				
36	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта	8	4	8	24				
37	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	8	2	18	16				
38	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	8	6	18	12				
39	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	8	6	18	12				
40	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	26				
41	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	8		4	23				
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>586</b>	<b>688</b>			<b>36</b>	

\_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	2	4	10	9	Экзамен
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	2	12		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1		2	34		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1	2	4	48		
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1		4	50		
6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2		6	30		
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	2	2	32		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	2	2	32		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2	2	6	46		
10	Семестровый экзамен для студентов первого курса	2			9		
11	Основы техники передвижения по скальному рельефу	3		6	30	9	Экзамен
12	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	3	2	2	32		
13	Методика обучения альпинистской технике	3	2	2	32		
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	2	6	46		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	4	2	6	64		
16	Организация и проведение	4	2	2	32		

	соревнований в горных видах спорта						
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4		6	66	9	
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	2	41		
19	Семестровый экзамен для студентов второго курса	4			11		
20	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	6	4	5			
21	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	6	4	5			
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	8	2	4	30	9	Экзамен, КР
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	8	2	4	30		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	8	2	4	30		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	8		2	34		
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	8	2	8	26		
27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	8		4	32		
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	8	2	2	23		
29	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	10	2	4	48		
30	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	10	2	4	30		
31	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	10	2	2	32	9	
32	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	10	2	2	32		
33	Подготовка выпускной квалификационной работы	10		2	34		
34	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	10		4	32		

<b>35</b>	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		
<b>36</b>	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>37</b>	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		
<b>38</b>	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>39</b>	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>40</b>	Семестровый экзамен для студентов пятого курса	<b>10</b>			<b>9</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>56</b>	<b>164</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра прикладных видов спорта и экстремальной деятельности**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017г.

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

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

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

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: **Сыроежин Андрей Сергеевич** – ст. преподаватель кафедры ТиМ ПВСиЭД,  
ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ» (ГЦОЛИФК)

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» является: обеспечение овладения знаниями, умениями и навыками профессиональной направленности, необходимыми для развития горных видов спорта, как средства обучения молодежи основам физической культуры, подготовки спортсменов и инструкторов по горным видам спорта в сфере массового спорта и спорта высших достижений, в ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ, в физкультурно-оздоровительных коллективах (ФОК), учебно-методических центрах (УМЦ), на альпинистских учебно-спортивных базах (АУСБ) и в силовых подразделениях, владеющих системой современных научных знаний о закономерностях процессов обучения и тренировки, формах и методах организации, планирования и управления многолетней спортивной подготовкой в горных видах спорта, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

Язык, на котором реализуется дисциплина русский.

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

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавриата. Настоящая программа дисциплины предназначена подготовки бакалавров по горным неолимпийским видам спорта (альпинизму, горному туризму, каньонингу, каякингу, рафтингу, ледолазанию, скалолазанию, ски-альпинизму, спелеологии, фрирайду, горноспасению, промышленному альпинизму), и разработана на основе типовой программы по направлению «Физическая культура», профилю подготовки

«Спортивная подготовка», квалификации выпускника «Бакалавр», с учетом современных требований к специалистам данного профиля.

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

Нормативно-правовую базу разработки программы составляют:

- федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 N 33796), утвержденный приказом Минобрнауки России от 07.08.2014 N 935;

- учебный план по профилю подготовки «Спортивная подготовка»;

- рекомендуемая форма составления учебных программ дисциплин, разработанная Координационным советом при Минобрнауки РФ;

- положение о самостоятельной работе студента.

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)» опирается на ранее изучаемые дисциплины ИФК такие, как: анатомия, физиология, биомеханика, педагогика, психология, ТФВ, гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивно-педагогическое совершенствование и др., а также тесно связан с изучением специального курса, основанного на базе Единой учебной программы подготовки альпинистов.

Особое место данной дисциплины в профессиональной подготовке выпускника обусловлено взаимодействием научно-теоретических и

практических дисциплин, внедрением активных и инновационных методов в методику обучения.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы базовые знания, умения и навыки, соответствующие требованиям к поступающим (абитуриентам).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в различных дисциплинах горных видов спорта;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>–разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в горных видах спорта с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по горным видам спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>–принципы и методы обучения в альпинизме, скалолазании, горном туризме, спелеологии;</li> <li>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапах спортивной подготовки горными видами спорта в многолетней поэтапной подготовке.</li> </ul>	6		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–основы теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>–принципы и методы обучения;</li> <li>–медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий, занимающихся;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в горных видах спорта.</li> </ul>	7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в различных дисциплинах горных видов спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами горных видов спорта;</li> <li>принципов построения занятий по горным видам спорта оздоровительной направленности</li> </ul>	1		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов и экспедиций в горных видах спорта;</li> <li>– особенности протекания восстановления в тренировочном процессе в различных дисциплинах горных видов спорта .</li> </ul>	8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемых после тренировочных нагрузок в городских условиях и в экстремальных условиях высокогорной среды;</li> <li>– использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований в различных</li> </ul>	1		

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

	использованием апробированных методик.			
<b>ПК-8</b>	<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		
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по горным видам спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	<i>Владеть:</i> – умениями осуществлять тренерскую деятельность в горных видах спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в горных видах спорта; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в горных видах спорта	4		
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции	5		
	<i>Уметь:</i> – использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Владеть:</i> – методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	<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 горными видами спорта	8		
	<i>Владеть:</i> – умением формировать мотивацию к занятиям горными видами спорта			
<i>Знать:</i> – теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – методики отбора и спортивной ориентации в горных видах спорта;				

	– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.			
<b>ПК-10</b>	<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 горных видах спорта.	6		
	<i>Знать:</i> теоретические основы программирования процесса обучения в горных видах спорта			
<b>ПК-11</b>	<i>Уметь:</i> составлять обучающие программы по горным видам спорта	3		
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней поэтапной подготовки			
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по различным дисциплинам горных видов спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства	6		
	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в современных горных видах спорта; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена	7		
<b>ПК-13</b>	<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.	7		
	<i>Владеть:</i> – актуальными для горных видов спорта технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в горных видах спорта; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в горных видах спорта			
<b>ПК-14</b>	<i>Уметь:</i>	5		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий;</li> <li>– в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</li> </ul>			
<b>ПК-15</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности</li> </ul>	7		
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– санитарно-гигиенические нормы;</li> <li>– функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки</li> </ul>			
<b>ПК-26</b>	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем;</li> <li>– выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги</li> </ul>	1		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– технологии составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.</li> </ul>			
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– принципы организации и проведения научно-исследовательских работ</li> </ul>	4		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в горных видах спорта с использованием апробированных методик</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в горных видах спорта</li> </ul>			
<b>ПК-28</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методологии исследовательской деятельности в горных видах спорта</li> </ul>	2		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся</li> </ul>			

	результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования;	4		
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	6		
	<i>Владеть:</i> - опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		

## 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 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).

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего:306 час (8,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>			
1.1	Модуль 1 (1 зачетная единица – 36 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»		4	10	22		Семинар	
1.2	Модуль 2 (1 зачетная единица – 36 часов) «История и развитие горных видов спорта»		2	10	24		Коллоквиум	

1.3	Модуль 3 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»		4	12	56		Семинар
1.4	Модуль 4 (2,5 зачетные единицы – 90 часов) «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»		6	22	62		Семинар
1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Инженерно-технические основы в горных видах спорта»		2	20	50		Семинар
<b>I курс</b>	<b>Всего:324 часов (9 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
1.6	Модуль 6 (2 зачетные единицы – 72 часов) «Базовые основы работы с альпинистской веревкой»		2	22	48		Тест
1.7	Модуль 7 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи»		2	10	24		Семинар
1.8	Модуль 8 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»		4	10	22		Семинар

1.9	Модуль 9 (1,5 зачетных единицы – 54 часа) «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам»		2	10	42		Семинар
1.10	Модуль 10 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники передвижения по скальному рельефу»		4	10	22		Семинар
1.11	Модуль 11 (1,5 зачетных единицы – 54 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»		4	10	40		Коллоквиум
1.12	Модуль 12 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 630 часов (18 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
2.1	Модуль 13 (1,75 зачетные единицы – 63 часа) «Методика обучения альпинистской технике»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы спортивной техники в горных видах спорта»		4	18	14		Тест

2.4	Модуль 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Организация и проведение соревнований в горных видах спорта»		4	18	14		Фронтальный устный
<b>II курс</b>	<b>Всего:171 час (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2»		4	12	20		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 (0,75 зачетных единицы - 27 часов) «Психолого-педагогические основы горных видов спорта»		2	12	13		Семинар
2.7	Модуль 19 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (9,5 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:135 часа (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		<b>Зачет</b>
3.1	Модуль 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»		4	14	18		Устный выборочный

3.2	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта»		4	16	16		Семинар
3.3	Модуль 24 (1 зачетная единица - 36 часов) «Виды спортивной подготовки в горных видах спорта»		6	20	10		Семинар
3.4	Модуль 25 (0,75 зачетных единицы – 27 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2»		4	20	3		Фронтальный практический
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология»		4	18	14		Семинар
3.6	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта»		4	16	16		Семинар
3.7	Модуль 28 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»		6	18	12		Фронтальный практический
3.8	Модуль 29 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»		4	18	14		Фронтальный письменный
3.9	Модуль 30 (1 зачетная единица - 36 часов)				27	9	Экзамен

	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»						
<b>Всего за III курс: 315 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		<b>КР</b>
4.1	Модуль 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 32 (2 зачетная единица – 72 часа) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»		4	14	54		Тест
4.3	Модуль 33 (1 зачетной единицы – 36 часов) «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия»		4	14	18		Семинар
4.4	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта»		2	16	18		Коллоквиум
4.5	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта»		4	14	18		Семинар
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 207 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
4.5	Модуль 36 (1 зачетная единица – 36 часов) «Физиологические особенности занимающихся в горных		4	8	24		Семинар

	видах спорта»						
4.6	Модуль 37 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта»		2	18	16		Семинар
4.7	Модуль 38 (1 зачетная единица – 36 часов) «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»		6	18	12		Семинар
4.8	Модуль 39 (1 зачетная единица – 36 часов) «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»		6	18	12		Выборочный письменный
4.9	Модуль 40 (1 зачетная единица – 36 часов) «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»			10	26		Фронтальный устный
4.10	Модуль 41 (1 зачетная единица – 36 часов) «Семестровый экзамен, КР для студентов четвертого курса»			4	23	9	Экзамен
<b>Всего за IV курс: 405 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часов</b>			<b>140</b>	<b>712</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	

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.**

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

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

### **5.2.1.Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Понятие «горные виды спорта»
- 2.Классификация горных видов спорта
- 3.Формирование терминологии в горных видах спорта
- 4.Инструкторские кадры в ГВС
- 5.Подготовка специалистов по ГВС в ВУЗах
- 6.Учебный альпинизм, спортивный альпинизм, прикладной альпинизм – их особенности и области применения
- 7.Исторические предпосылки возникновения альпинизма
- 8.История возникновения альпинизма за рубежом
- 9.История возникновения российского альпинизма
- 10.Формирование альпинизма в СССР
- 11.Возникновение альпинизма, как вида спорта
- 12.Современный этап развития альпинизма в России и за границей
- 13.Возникновение горного туризма
- 14.Формирование руководящих органов по горным видам спорта
- 15.История проведения соревнований по горным видам спорта
- 16.Исторические особенности формирования правил по горным видам спорта
- 17.История скалолазания, как самостоятельной дисциплины
- 18.История ледолазания, как самостоятельной дисциплины
- 19.Возникновение новых видов спорта на современном этапе развития

### **5.2.2.Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
- 2.Климатогеографические особенности горной среды
- 3.Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
- 4.Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
- 5.Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
- 6.Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
- 7.Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
- 8.Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
- 9.Карабины и их применение
- 10.Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
- 11.Тормозные устройства: виды и применение
- 12.Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
- 13.Современная обувь для занятий горными видами спорта
- 14.Одежда для занятий горными видами спорта
- 15.Бивачное снаряжение
- 16.Техника передвижения по скальному рельефу
- 17.Техника передвижения по снежному рельефу
- 18.Техника передвижения по ледовому рельефу
- 19.Преодоление травяных и осыпных склонов
- 20.Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа

### **5.2.3.Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Погодно-климатические факторы горной среды и их влияние на организм человека
- 2.Климатогеографические особенности горной среды
- 3.Виды и формы горного рельефа: формирование и потенциальная опасность
- 4.Крупнейшие горные системы мира, их характеристики и особенности
- 5.Экология горной среды. Возможные последствия нарушения экологического баланса горной среды
- 6.Обеспечение безопасности во время занятий горными видами спорта
- 7.Страховка и самостраховка, как способ обеспечения безопасности
- 8.Понятие группового и личного снаряжения при занятиях горными видами спорта
- 9.Карабины и их применение
- 10.Веревка, как средство обеспечения безопасности: разновидности и способы применения
- 11.Тормозные устройства: виды и применение
- 12.Понятие индивидуальной страховочной системы (ИСС)
- 13.Современная обувь для занятий горными видами спорта
- 14.Одежда для занятий горными видами спорта
- 15.Бивачное снаряжение
- 16.Техника передвижения по скальному рельефу
- 17.Техника передвижения по снежному рельефу
- 18.Техника передвижения по ледовому рельефу
- 19.Преодоление травяных и осыпных склонов
- 20.Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
- 21.Работа связки на сложном горном рельефе
- 22.Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
- 23.Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах

24. Устройство бивака на ледовом рельефе
25. Устройство бивака на снежном рельефе
26. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
27. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
28. Техника прохождения пещер
29. Стратегия в спортивной спелеологии
30. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
31. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

#### **5.2.4. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
2. Работа связки на сложном горном рельефе
3. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
4. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
5. Устройство бивака на ледовом рельефе
6. Устройство бивака на снежном рельефе
7. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
8. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
9. Техника прохождения пещер
10. Стратегия в спортивной спелеологии
11. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
12. Особенности снаряжения для занятий спелеологией

13. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
14. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
15. Звенья страховочной цепи
16. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
17. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
18. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
19. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
20. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
21. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
22. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье
23. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
24. Правила оказания первой медицинской помощи
25. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
26. Первая медицинская помощь при обморожениях
27. Первая медицинская помощь при утоплении
28. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
29. Первая медицинская помощь при ожогах
30. Способы транспортировки пострадавшего

### **5.2.5.Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Основные качества личности альпиниста
- 2.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
- 3.«Человеческий фактор» в альпинизме
- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 5.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 6.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 7.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
- 8.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 9.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 10.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию

### **5.2.6.Содержание экзаменационных требований для студентов во VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Организация альпмероприятия
- 2.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 3.Оформление документации при проведении альпмероприятия

4. Оформление документации при проведении горного похода
5. Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
6. Методика судейства по горным видам спорта
7. Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
8. Разновидности скалодромов
9. Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
10. Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
11. Технические особенности лазания в боулдеринге
12. Методика обучения техническим приемам в скалолазании
13. Методика обучения техническим приемам в ледолазании
14. Принципы физической подготовки в горных видах спорта
15. Общая физическая подготовка в горных видах спорта
16. Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
17. Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
18. Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
19. Воспитание выносливости в горных видах спорта
20. Основные качества личности альпиниста
21. Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
22. «Человеческий фактор» в альпинизме
23. Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
24. Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
25. Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
26. Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
27. Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
28. Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме

- 29.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 30.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 31.Правила совершения восхождений
- 32.Правила совершения горных туристских походов
- 33.Разрядные требования по альпинизму
- 34.Разрядные требования по горному туризму
- 35.Разрядные требования по скалолазанию
- 36.Разрядные требования по ледолазанию

**5.2.8.Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

- 1.Основные качества личности альпиниста
- 2.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
- 3.«Человеческий фактор» в альпинизме
- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 5.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 6.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 7.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме
- 8.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 9.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 10.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности

- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию
- 18.Организация альпмероприятия
- 19.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 20.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 21.Оформление документации при проведении горного похода
- 22.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 23.Методика судейства по горным видам спорта
- 24.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 25.Разновидности скалодромов
- 26.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
- 27.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
- 28.Технические особенности лазания в боулдеринге
- 29.Методика обучения техническим приемам в скалолазании
- 30.Методика обучения техническим приемам в ледолазании

### **5.2.9.Содержание экзаменационных требований для студентов в VIII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

- 1.Основные качества личности альпиниста
- 2.Проявление личностных качеств спортсмена при утомлении и появлении сложных условий
- 3.«Человеческий фактор» в альпинизме
- 4.Квалификационные уровни и критерии подготовленности спортсмена в горных видах спорта
- 5.Понятие многолетней поэтапной подготовки спортсмена в горных видах спорта
- 6.Этапы начальной подготовки (НП-1, НП-2) в альпинизме
- 7.Этапы спортивной подготовки (СП-1, СП-2) в альпинизме

- 8.Этап спортивного совершенствования (СС) в альпинизме
- 9.Этап спортивного мастерства (СМ) в альпинизме
- 10.Методика организации и планирования круглогодичной тренировки в горных видах спорта на различных этапах подготовки
- 11.Классификация маршрутов в горных видах спорта, категория сложности
- 12.Правила совершения восхождений
- 13.Правила совершения горных туристских походов
- 14.Разрядные требования по альпинизму
- 15.Разрядные требования по горному туризму
- 16.Разрядные требования по скалолазанию
- 17.Разрядные требования по ледолазанию
- 18.Организация альпмероприятия
- 19.Права и обязанности участников альпмероприятия
- 20.Оформление документации при проведении альпмероприятия
- 21.Оформление документации при проведении горного похода
- 22.Система подготовки спортсменов в ДЮСШ
- 23.Методика судейства по горным видам спорта
- 24.Общность и различие в тренировках на искусственном и естественном рельефе в скалолазании
- 25.Разновидности скалодромов
- 26.Технические особенности лазания на трудность в скалолазании
- 27.Технические особенности скоростного лазания в скалолазании
- 28.Технические особенности лазания в боулдеринге
- 29.Методика обучения техническим приемам в скалолазании
- 30.Методика обучения техническим приемам в ледолазании
- 31.Принципы физической подготовки в горных видах спорта
- 32.Общая физическая подготовка в горных видах спорта
- 33.Специальная физическая подготовка в горных видах спорта
- 34.Основные средства и методы физической подготовки в горных видах спорта
- 35.Воспитание скоростно-силовых качеств в горных видах спорта
- 36.Воспитание выносливости в горных видах спорта
- 37.Определение объекта исследования в горных видах спорта
- 38.Определение предмета исследования в горных видах спорта
- 39.Постановка проблемы научного исследования в горных видах спорта
- 40.Методы научного исследования в горных видах спорта
- 41.Проведение эксперимента в лабораторных и полевых условиях
- 42.Проведение критического анализа литературных источников
- 43.Выбор методов математической статистики для обработки данных. Параметрическая и непараметрическая статистика, ее использование при обработке данных в горных видах спорта
- 44.Теоретические основы обучения в горных видах спорта
- 45.Планирование обучения в горных видах спорта

46. Контроль при обучении в горных видах спорта: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый
47. Применение педагогических принципов при обучении в горных видах спорта
48. Формирование двигательных умений и навыков в горных видах спорта
49. Функции тренера по горным видам спорта
50. Типы и стили деятельности тренера в горных видах спорта
51. Подготовка инструкторов по горным видам спорта в России
52. Подготовка горных гидов за рубежом
53. Педагогические задатки преподавателя по горным видам спорта
54. Одновременная и попеременная страховка на различных формах горного рельефа
55. Работа связки на сложном горном рельефе
56. Взаимодействие связок при работе на сложном горном рельефе
57. Переправы через горные реки, обеспечение безопасности при переправах
58. Устройство бивака на ледовом рельефе
59. Устройство бивака на снежном рельефе
60. Выравнивание площадки для устройства бивака на различных склонах
61. Пещеры искусственного и естественного происхождения: образование пещер, микроклимат
62. Техника прохождения пещер
63. Стратегия в спортивной спелеологии
64. Обеспечение безопасности в пещерах естественного и искусственного происхождения
65. Особенности снаряжения для занятий спелеологией
66. Биомеханические особенности передвижения по различным формам горного рельефа
67. Биомеханические особенности при обеспечении страховки и само страховки на различных формах горного рельефа
68. Звенья страховочной цепи
69. Понятие «фактор рывка» и способы снижения негативного воздействия при срыве на организм спортсмена
70. Особенности использования карабинов из различных сплавов – достоинства и недостатки (сталь, титан, алюминий)
71. Особенности материалов, применяемых для изготовления альпинистских веревок
72. Основные группы мышц, задействованные при передвижении по различным формам горного рельефа
73. Основные группы мышц, задействованные при обеспечении страховки и само страховки
74. Профилактика термического дисбаланса при пребывании в высокогорье
75. Средства гигиены при совершении походов (восхождений) в средне- и высокогорье

76. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде при занятиях горными видами спорта
77. Правила оказания первой медицинской помощи
78. Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах и переломах
79. Первая медицинская помощь при обморожениях
80. Первая медицинская помощь при утоплении
81. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания
82. Первая медицинская помощь при ожогах
83. Способы транспортировки пострадавшего

#### **5.2.10. Примерная тематика выпускных квалификационных работ:**

1. Прогнозирование спортивных достижений в горных видах спорта.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта.
3. Модели соревновательной деятельности в горных видах спорта.
4. Методики повышения уровня подготовленности спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
5. Модельные характеристики спортсмена, занимающегося горными видами спорта.
6. Планирование тренировочных нагрузок в горных видах спорта и их взаимовлияние.
7. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах ДЮСШ по скалолазанию.
8. Внедрение путей решения анатомо-физиологических, биохимических, биомеханических и других актуальных проблем в горных видах спорта.
9. Инновации в методике обучения горным видам спорта.
10. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе в горных видах спорта.
11. Система фармакологической поддержки в горных видах спорта.
12. Рационализация питания спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
13. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся горными видами спорта.
14. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов, занимающихся горными видами спорта на различных этапах многолетней подготовки.

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

- а) Основная литература:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья : монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 278 с.

2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта : альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горн. туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйсклаймбинг, фрирайд : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 032101 : рек. УМО / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. и экстрем. видов спорта, Ассоц. горн. гидов, спасателей и пром. альпинистов. - М.: Вертикаль: Анита-пресс, 2005. - 252 с.: ил.

3. Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : (альпинизм, скалолазание, ледолазание, ски-альпинизм, горный туризм, велотуризм, водный туризм, спелеология, каякинг, каньонинг, бэйскаймбинг, фрирайд) : учеб.-метод. пособие / Ю.В. Байковский ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Каф. теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности. - М.: ТВТ Дивизион, 2010. - 303 с.: ил.

4. Кашевник Б.Л. Аварийно-спасательное снаряжение для работ на высоте с использованием основ и приемов техники альпинизма : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101 : рек. Умо в обл. физ. культуры и спорта / Б.Л. Кашевник ; [под. ред. Ю.В. Байковского] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Кафедра теории и методики приклад. видов спорта и экстрем. деятельности, ООО "Спасснаряжение". - М.: Вертикаль, 2008. - 183 с.: ил.

6. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм : учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 032100 : доп. Умо вузов РФ по образованию в обл. физ. культура / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков ; [под ред. В.А. Таймазова]. - [2-е изд., испр. и доп.]. - М.: Сов. спорт, 2008. - 463 с.: ил.

б)Дополнительная литература:

- 1.Альпинизм / Под. общ. ред. И. И. Антоновича. - Киев: Вища шк., 1981. - 343 с.: ил.
- 2.Байковский Ю.В. Психология альпинистских групп. - Элиста: Джангар, 1992. - 136 с.: ил.
- 4.Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" : рек. УМО по специальностям пед. образования / Л.А. Вяткин, Е.Н. Сидорчук. - 3-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 208 с.: ил.
- 6.Захаров П.П. Инструктору альпинизма / Захаров П.П. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 277 с.: ил.
- 7.Кравчук Т.А. Спортивные походы : Норматив. акты: Метод. рекомендации для студентов всех форм обучения, педагогов доп. образования, инструкторов по спорт.-оздоров. туризму / Кравчук Т.А., Зданович И.А.; СибГАФК. - Омск: СибГАФК, 2002. - 71 с.: ил.
- 8.Кузнецов В.С. Учебное пособие по изучению и использованию методов выполнения высотно-верхолазных работ с применением специальной осанастки и страховочных средств / Кузнецов Владимир Семенович. - Симферополь: Таврия, 2004. - 235 с.
- 9.Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности / Макогонов Александр Николаевич. - Алматы: КазАСТ, 2002. - 281 с.: ил.
- 10.Мартынов А.И. Безопасность и надежность в альпинизме / А.И. Мартынов, И.А. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 281 с.: ил.
- 11.Мартынов А.И. Промальп : Промышленный альпинизм / А.И. Мартынов. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 266 с.: ил.
- 13.Мартынов А.И. Психология альпинизма / А.И. Мартынов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 258 с.: ил.
- 14.Начальная подготовка альпинистов. Ч. 1: Введение / ред. Захаров П.П. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 294 с.: ил.

15. Начальная подготовка альпинистов. Ч. 2: Методика обучения / под общ. ред. П.П.Захарова. - Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 292 с.: ил.

16. Окслэйд К. Скалолазание / К. Окслэйд ; [пер. с англ. Н. Полетаевой]. - М.: Мнемозина, 2009. - 32 с.: ил.

17. Спортивная подготовка. Ч. 1 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 269 с.: ил.

18. Спортивная подготовка. Ч. 2 / под общ. ред. Захарова П.П. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 205 с.: ил.

19. Спортивный горный туризм : Наш "ПРОЕКТ" : Орг., подгот. туристов к спортив. путешествиям в горах, практика подгот., тренировка / авт.-сост. Л.А. Максимов. - [М.]: [б. и.], [2011]. - 707 с.: ил.

20. Справочник туриста / [сост. В.В. Онищенко]. - Харьков: Фолио, 2007. - 351 с.: ил.

21. Хаттинг Г. Альпинизм : Техника восхождений, ледолазания, скалолазания : базовое рук. / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 158 с.: ил.

22. Хаттинг Г. Скалолазание : базовое рук. по снаряжению и техн. оснащению / Гарт Хаттинг ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - М.: Гранд-фаир, 2006. - 96 с.: ил.

23. Хилл П. Альпинизм : техн. приемы : междунар. справ. / Пит Хилл ; [пер. с англ. Ю. Гольдберга]. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 271 с.: ил.

24. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок / Пит Хилл, Стюарт Джонстон. - М.: Гранд-фаир, 2005. - 191 с.: ил., табл.

25. Хилл П. Навыки альпинизма : курс тренировок = The mountain skills training Handbook / Пит Хилл, Стюарт Джонстон = Pete Hill, Stuart Johnston ; [пер. с англ. К. Ткаченко]. - 2-е изд., испр. - М.: Гранд-фаир, 2008. - 190 с.: ил.

26. Шуберт П. Безопасность в горах : Снаряжение. Страховка : [пер. с нем.] = Sicherheit am Berg / Пит Шуберт, Пепи Штюкль. - М.: ТВТ Дивизион, 2008. - 164 с.: ил.

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

***Интернет сайты государственных учреждений по спорту:***

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский комитет России;
3. <http://knnvs.com/> - Комитет национальных и неолимпийских видов спорта России.

***Ассоциации, союзы, федерации по горным видам спорта:***

4. <http://www.alpfederation.ru> - Федерация альпинизма России;
5. <http://c-f-r.ru> - Федерация скалолазания России;
6. <http://www.tssr.ru> - Федерация спортивного туризма России.

***Спортивные медицинские сайты:***

7. <http://medicinesport.ru/> - Спорт и медицина. Технологии спорта

***Наиболее популярные сайты по горным видам спорта:***

8. <http://www.mountain.ru> - крупнейший российский ресурс, посвященный горам;
9. <http://www.vvv.ru> - экстремальный приключенческий портал;
10. <http://www.8848.ru> – вся видеотека горных документальных фильмов;
11. <http://www.vertmir.ru> - журнал «Вертикальный мир» - все горные и экстремальные виды спорта;
12. <https://www.risk.ru> - журнал о горах, экспедициях, проектах, людях;
13. <http://www.extremal.ru> - объединенный туристский сервер России;
14. <http://www.skitalets.ru> - сервер для туристов и путешественников;

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

*–программное обеспечение дисциплины (модуля):*

программное обеспечение дисциплины (модуля):

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

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

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

***Зарубежные базы данных:***

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest  
[www.proquest.com](http://www.proquest.com)

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи.

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

- 1.альпинистские веревки;
- 2.карабины;
- 3.оттяжки;
- 4.зажимы кулачкового типа;
- 5.индивидуальные страховочные системы;
- 6.тормозные устройства;
- 7.репшнуры;
- 8.ледорубы;
- 9.кошки;
- 10.каска;
- 11.скальные туфли;
- 12.транспортные мешки;
- 13.рюкзак;
- 14.палатка;
- 15.спальные мешки;
- 16.карматы.

### **Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

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

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

3.Скальный тренажер (скалодром).

4.Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для занятий горными видами спорта.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестр  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	5 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»	6 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	8 неделя	5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	8 неделя	5
5	Презентация по теме «Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа»	13 неделя	15
6	Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».	22 неделя	5
7	Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	26 неделя	15
8	Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	31 неделя	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	40 неделя	5

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

10	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	10
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 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) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу(модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)»	5 неделя	5
2	Написание реферата по теме «История и развитие горных видов спорта»	5 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	10 неделя	5
4	Презентация по теме «Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта»	11 неделя	5
5	Написание реферата по теме «Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки»	21 неделя	15
6	Тест по модулю «Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам».	24 неделя	5
7	Тест по модулю «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	36 неделя	15
8	Презентация по теме «Основы техники передвижения по скальному рельефу».	38 неделя	10
9	Выполнение практического задания №1 по разделу «Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта»	40 неделя	5
10	Посещение занятий	В течение	10

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

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

#### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 5-6 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) <sup>3</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	<i>3 неделя</i>	<i>5</i>
2	<i>Написание реферата по теме «Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта»</i>	<i>4 неделя</i>	<i>5</i>
3	<i>Выступление на семинаре «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	<i>8 неделя</i>	<i>5</i>
4	<i>Презентация по теме «Средства и методы спортивной тренировки в горных видах спорта»</i>	<i>9 неделя</i>	<i>10</i>
5	<i>Написание реферата по теме «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	<i>25 неделя</i>	<i>15</i>
6	<i>Тест по модулю «Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)»</i>	<i>30 неделя</i>	<i>15</i>
7	<i>Презентация по теме «Подготовка выпускной квалификационной работы».</i>	<i>35 неделя</i>	<i>10</i>
8	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка выпускной квалификационной работы»</i>	<i>40 неделя</i>	<i>5</i>
9	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>

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

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

### **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения**

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестр (ы)

Форма промежуточной аттестации: зачёт/экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Выступление на семинаре по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	4 неделя	5
2	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	5 неделя	5
3	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм»</i>	7 неделя	5
4	<i>Презентация по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание»</i>	12 неделя	5
5	<i>Написание реферата по теме «Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм»</i>	23 неделя	15
6	<i>Презентация по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	24 неделя	5
7	<i>Выступление на семинаре по теме «Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта»</i>	27 неделя	15
8	<i>Презентация по теме «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	30 неделя	10
9	<i>Выполнение практического задания №1 по разделу «Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»</i>	30 неделя	5
10	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	10
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>

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

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	10
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

### **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом**

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

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

Направление подготовки/специальность: Направление  
подготовки/специальность: 49.03.01 «Физическая культура»

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации.

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

В результате освоения дисциплины, студент должен обладать следующими компетенциями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**5.Краткое содержание дисциплины (модуля):**  
 \_\_\_\_\_очная\_\_\_\_\_ форма обучения

№	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	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	4	10	22		
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	10	24		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1	4	12	56		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1	6	22	62		
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1	2	20	50		

6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2	2	22	48	9	Экзамен
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	2	10	24		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	4	10	22		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2	2	10	42		
10	Основы техники передвижения по скальному рельефу	2	4	10	22		
11	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	2	4	10	40		
12	Семестровый экзамен для студентов первого курса				27		
13	Методика обучения альпинистской технике	3	6	18	39	9	Экзамен
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	4	18	14		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	3	4	18	14		
16	Организация и проведение соревнований в горных видах спорта	3	4	18	14		
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4	4	12	20		
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	12	13		
19	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	4	4	28	4		
20	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	4	4	20	12		
21	Семестровый экзамен для студентов второго курса				27		
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	5	4	14	18		
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	5	4	16	16		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	5	6	20	10		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	5	4	20	3		
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	6	4	18	14		

27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	6	4	16	16	9	Экзамен		
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	6	6	18	12				
29	Подготовка выпускной квалификационной работы	6	4	18	14				
30	Семестровый экзамен для студентов третьего курса				27				
31	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	7	4	14	18	9	Экзамен		
32	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	7	4	14	54				
33	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	7	4	14	18				
34	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	7	2	16	18				
35	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	7	4	14	18				
36	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта	8	4	8	24				
37	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	8	2	18	16				
38	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	8	6	18	12				
39	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	8	6	18	12				
40	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	8		10	26				
41	Семестровый экзамен для студентов третьего курса	8		4	23				
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>586</b>	<b>688</b>			<b>36</b>	

\_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_ форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Теория и методика избранного вида спорта (горные виды спорта)	1	2	4	10	9	Экзамен
2	История и развитие горных видов спорта	1	2	2	12		
3	Особенности горной среды и обеспечение безопасности деятельности человека в горных видах спорта	1		2	34		
4	Снаряжение и экипировка в горных видах спорта. Техника и тактика работы на различных видах горного рельефа	1	2	4	48		
5	Инженерно-технические основы в горных видах спорта	1		4	50		
6	Базовые основы работы с альпинистской веревкой	2		6	30		
7	Медико-биологические основы в горных видах спорта и оказание первой доврачебной помощи	2	2	2	32		
8	Основы обеспечения безопасности в горных видах спорта с использованием альпинистской веревки. Организация страховки и самостраховки	2	2	2	32		
9	Основы техники передвижения по закрепленным вертикальным и горизонтальным перилам	2	2	6	46		
10	Семестровый экзамен для студентов первого курса	2			9		
11	Основы техники передвижения по скальному рельефу	3		6	30	9	Экзамен
12	Задачи и организация НИР и УИРС в горных видах спорта	3	2	2	32		
13	Методика обучения альпинистской технике	3	2	2	32		
14	Методика обучения спортсменов и специалистов в горных видах спорта	3	2	6	46		
15	Основы спортивной техники в горных видах спорта	4	2	6	64		
16	Организация и проведение	4	2	2	32		

	соревнований в горных видах спорта						
17	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах НП-1 и НП-2	4		6	66	9	
18	Психолого-педагогические основы горных видов спорта	4	2	2	41		
19	Семестровый экзамен для студентов второго курса	4			11		
20	Характеристика проявлений двигательных и психофизиологических качеств горных видах спорта	6	4	5			
21	Методики проведения научных исследований и тестирования спортсменов в горных видах спорта	6	4	5			
22	Спортивная тактика и стратегия в горных видах спорта	8	2	4	30	9	Экзамен, КР
23	Средства и методы спортивной тренировки горных видах спорта	8	2	4	30		
24	Виды спортивной подготовки в горных видах спорта	8	2	4	30		
25	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах СП-1 и СП-2	8		2	34		
26	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивная спелеология	8	2	8	26		
27	Спортивный отбор в процессе многолетней поэтапной подготовки в горных видах спорта	8		4	32		
28	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного совершенствования (СС)	8	2	2	23		
29	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Горный туризм	10	2	4	48		
30	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное скалолазание	10	2	4	30		
31	Методика организации и планирования круглогодичной тренировки на этапах на этапе спортивного мастерства (СМ) и спортивного долголетия	10	2	2	32	9	
32	Моделирование спортивной деятельности в горных видах спорта	10	2	2	32		
33	Подготовка выпускной квалификационной работы	10		2	34		
34	Профессионально-педагогическая деятельность преподавателя, тренера, инструктора, гида по горным видам спорта	10		4	32		

<b>35</b>	Физиологические особенности занимающихся в горных видах спорта		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		
<b>36</b>	Рекреация спортсменов, занимающихся горными видами спорта	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>37</b>	Горные виды спорта и специальная подготовка в них. Спортивное ледолазание, скайранинг, скитур, скиальпинизм	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		
<b>38</b>	Восстановительные средства и спортивная фармакология в горных видах спорта	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>39</b>	Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы	<b>10</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>40</b>	Семестровый экзамен для студентов пятого курса	<b>10</b>			<b>9</b>		
<b>Итого часов:</b>			<b>56</b>	<b>164</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики гимнастики**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная/заочная, ускоренная 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:

Парахин Виктор Александрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ гимнастики  
Михалина Галина Михайловна, 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 гимнастика)»** 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 гимнастика)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина **«Теория и методика избранного вида спорта (спортивная 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 спортивной гимнастики.

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 современного пятиборья виды спорта и др.

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

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

	– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в спортивной гимнастике 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 гимнастике.	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 гимнастике с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.	7	9
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i> – основы разностороннего развития занимающихся средствами гимнастики; - принципы построения занятий по гимнастике	1	1
	оздоровительной направленности; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в спортивной гимнастике; – особенности протекания восстановления при занятиях спортивной гимнастикой.	1	1
	<i>Уметь:</i> – подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в видах гимнастического многоборья; – использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в гимнастике.	8	10
	<i>Владеть:</i> – планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гимнастов	8	10
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i> – эволюцию правил соревнований по спортивной гимнастике; – судейскую терминологию при проведении соревнований по видам гимнастического многоборья; – основные требования к оборудованию мест соревнований.	1	1
	<i>Знать:</i> – правила соревнований по спортивной гимнастике; – 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
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в спортивной гимнастике; – 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
<b>ПК-8</b>	<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
	<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"> <li>– умениями осуществлять тренерскую деятельность в спортивной гимнастике с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в спортивной гимнастике;</li> </ul> <p>умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>	1	2
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>психологическую характеристику двигательной деятельности в спортивной гимнастике</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5	7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5	7
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</li> </ul>	5	7
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирования мотивации к занятиям спортивной гимнастикой</li> </ul>	8	10
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивной гимнастикой</li> </ul>	8	10
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой</li> </ul>	8	10
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– методики отбора и спортивной ориентации в спортивной гимнастике;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6	8
<b>ПК-10</b>			

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

	действия		
<b>ПК-15</b>	<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
<b>ПК-26</b>	<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
	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ	2	4
<b>ПК-28</b>	<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

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

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

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 гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:306 часов (8,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
1.1	Модуль 1 (1,25 зачетная единица – 45 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»		4	8	33		

1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		4	8	60		
1.3	Модуль 3 (1,25 зачетная единица – 45 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		4	22	19		
1.4	Модуль 4 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	18	52		
1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Оздоровительная направленность гимнастики»		4	16	52		
<b>I курс</b>	<b>Всего:324 часа (9 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	
1.6	Модуль 6 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники на перекладине и брусьях разной высоты»		2	12	40		
1.7	Модуль 7 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники упражнений на коне»		2	12	58		
1.8	Модуль 8 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники упражнений на кольцах и на брусьях»		2	12	40		
1.9	Модуль 9 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники акробатических упражнений и опорных прыжков»		4	12	20		

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

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 гимнастов»		2	12	4		
2.7	Модуль 19 (1,25 зачетных единиц - 45 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике»		4	28	13		
2.8	Модуль 20 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»		4	20	12		
2.9	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:135 часов (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
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 гимнастике»		4	14	18		
3.3	Модуль 24 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки гимнастов»		8	28			

3.4	Модуль 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		2	14	20		
<b>III курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	
3.5	Модуль 26 (1 зачетная единица – 36 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в спортивной гимнастике»		4	16	16		
3.6	Модуль 27 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»		6	9	12		
3.7	Модуль 28 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		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	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 315 часов (9 зачетных единиц)</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего:198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		<b>Контрольная работа</b>
4.1	Модуль 31 (1зачетная единица – 36 часов) «Управление подготовкой гимнастов»		4	10	22		
4.2	Модуль 32		4	10	40		

	(1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»						
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 гимнаста»		2	10	24		
4.5	Модуль 35 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»		4	10	40		
<b>IV курс</b>	<b>Всего:207 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	
4.6	Модуль 36 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Рекреация гимнастов»			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 гимнастике»		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	<b>Экзамен</b>

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

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 гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:180 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>1 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
1.1	Раздел 1 (1 зачетная единица – 36 часов) Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»		4		32		
1.2	Раздел 2 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		2	4	23		
1.3	Раздел 3 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Оздоровительная направленность гимнастики»			4	14		

1.4	Раздел 4 (0,5 зачетных единиц – 18 часов) «Основы техники на перекладине»			4	14		
1.5	Раздел 5 (0,75 зачетных единиц – 27 часов) «Основы техники упражнений на кольцах»			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 бревне»			2	16		
<b>I курс</b>	<b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>2 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	
1.8	Раздел 8 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники на брусьях разной высоты»		2	4	48		
1.9	Раздел 9 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники упражнений на коне»		2	4	48		
1.10	Раздел 10 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Основы техники упражнений на брусьях»			4	50		
1.11	Раздел 11 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Основы техники опорных прыжков»		2	4	48		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 190 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>3 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
2.1.	Раздел 13		2	4	21		

	(0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»						
2.2	Раздел 14 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	4	21		
2.3	Раздел 15 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья»		2	4	21		
2.4	Раздел 16 (0,75 зачетных единиц - 27 часов) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»			4	23		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>4 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения гимнастов»		2	4	66		
2.6	Раздел 18 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике»		2	4	66		
2.7	Раздел 19 (1,25 зачетных единиц – 45 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»			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 студентов второго курса»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>	<b>5 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.1	Раздел 22 (1,5 зачетные единицы -54 часа) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	6	46		
3.2	Раздел 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»		2	6	28		
3.3	Раздел 24 (1,5 зачетные единицы – 54 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»		2	4	48		
<b>III курс</b>	<b>Всего: 108 часов (3 зачетные единицы)</b>	<b>6 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	
3.4	Раздел 25 (1 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки гимнастов»		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 гимнастов»		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»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	

<b>IV курс</b>	<b>Всего: 270 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>7-8 семестр</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
4.1	Раздел 30 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике»		2	6	46		
4.2	Раздел 31 (1,5 зачетные единицы - 54 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»		2	6	46		
4.3	Раздел 32 (1,5 зачетных единиц – 54 часа) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки гимнастов»		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»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 270 часов (8 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
<b>V курс</b>	<b>Всего: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>9-10 семестр</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
5.1	Раздел 36 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой гимнастов»		2	4	66		
5.2	Раздел 37 (2 зачетные единицы – 72 часа)		2	4	66		

	«Моделирование спортивной деятельности гимнаста»						
5.3	Раздел 38 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»		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 гимнастов»		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 гимнастике»			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
<b>Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)</b>			<b>38</b>	<b>220</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

### 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 гимнастика)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Форма аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС	Контроль	
<b>I курс</b>	<b>Всего:150 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>1 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
1.1	Раздел 1 Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики» (1 зачетная единица – 36 часов)		2	4	30		
1.2	Раздел 2 (1 зачетная единица – 36 часов) «Терминология в спортивной гимнастике»		2	2	32		
1.3	Раздел 3 (1 зачетная единица – 36 часов) «Оздоровительная направленность гимнастики»		2	2	32		
1.4	Раздел 4 (0,5 зачетных единиц – 18часов) «Основы техники на перекладине»			2	16		
1.5	Раздел 5 (1 зачетная единица – 36 часов) «Основы техники упражнений на кольцах»			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 бревне»			2	16		

<b>I курс</b>	<b>Всего: 288 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>2 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	
1.8	Раздел 8 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники на брусьях разной высоты»			2	70		
1.9	Раздел 9 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники упражнений на коне»			2	70		
1.10	Раздел 10 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники упражнений на брусьях»			2	70		
1.11	Раздел 11 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы техники опорных прыжков»		2	2	68		
1.12	Раздел 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего: 212 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>3 семестр</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
2.1.	Раздел 13 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике»		2	4	66		
2.2	Раздел 14 ((2 зачетные единицы - 72 часа) «Тренировочное занятие в спортивной гимнастике»		2	4	66		
2.3	Раздел 15 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья»		2	4	30		

2.4	Раздел 16 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья»			4	32		
<b>II курс</b>	<b>Всего: 220 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>4 семестр</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	
2.5	Раздел 17 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Программирование процесса обучения гимнастов»		2	4	66		
2.6	Раздел 18 (2 зачетные единицы - 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике»		2	4	66		
2.7	Раздел 19 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методики исследования в спортивной гимнастике»		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»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего: 144 часа (4 зачетные единицы)</b>	<b>5 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.1	Раздел 22 (1 зачетная единица - 36 часов) «Применение технических средств в тренировке гимнастов»		2	6	28		
3.2	Раздел 23 (1 зачетная единица - 36 часов) «Прогнозирование спортивных результатов гимнастов»		2	6	28		
3.3	Раздел 24 (1 зачетная единица - 36 часов)		2	4	30		

	часов) «Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике»						
<b>III курс</b>	<b>Всего: 216 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>6 семестр</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	
3.4	Раздел 25 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Виды подготовки гимнастов»		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 гимнастов»		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»					<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 360 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>IV курс</b>	<b>Всего: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>	<b>7 семестр</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>		
4.1	Раздел 30 (1 зачетная единица – 36 часов) «Музыкальное сопровождение в гимнастике»		2	2	32		
4.2	Раздел 31 (1 зачетная единица – 36 часов) «Профессионально- педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике»		2	2	32		
4.3	Раздел 32 (2 зачетные единицы – 72 часа)		2	2	68		

	«Система восстановительных мероприятий после повышенных нагрузок»						
4.4	Раздел 33 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов»			2	70		
4.5	Раздел 34 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Управление подготовкой гимнастов»			2	70		
4.6	Раздел 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Медико-биологическое обеспечение занятий гимнастикой»			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
<b>Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
<b>Всего за курс: 1692 часа (40 зачетных единиц)</b>				<b>176</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

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

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

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

### **Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса**

1. Характеристика гимнастики как комплексного вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение гимнастики.
3. Место гимнастики и его видов в массовых формах физической культуры и в программе олимпийских видов спорта.
4. Система управления развитием гимнастикой в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию гимнастики. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Федерация по спортивной гимнастике 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 гимнастики в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение спортивной гимнастики.
10. Этапы развития спортивной гимнастики в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по гимнастике в институтах физической культуры.
12. Участие и достижения отечественных гимнастов на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты гимнастики нашей страны.
14. Изменения в программе гимнастики и правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние гимнастики в настоящее время в нашей стране и за рубежом и перспективы его дальнейшего развития.
16. Организация для проведения соревнований по гимнастике.

17. Организация проведения разминки перед соревнованием
18. Оборудование для проведения соревнований по спортивной гимнастике.
19. Требования к опорному прыжку.
20. Технические требования к личному спортивному инвентарю на соревнованиях по гимнастике у мужчин.
21. Требования к личному инвентарю для участия в соревнованиях по гимнастике у женщин.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам гимнастикой.
23. Эффективное и безопасное использование оборудования в тренировочном процессе гимнастов.
24. Основные принципы подбора инвентаря и экипировки для занятий гимнастикой
25. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в гимнастике и в отдельных видах.
26. Классификация технических действий в гимнастике.
27. Характеристика упражнений в видах многоборья.
28. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в гимнастике и её видах.
29. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по гимнастике.
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 гимнастике оборудованием и инвентарем.
33. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе гимнастов.
34. Основные принципы подбора инвентаря для ОРУ.

35. Правила эксплуатации и ухода за применяемым в гимнастике 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 гимнастов 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. Основные элементы содержания занятий по спортивной гимнастике.

42. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятиями видами гимнастики и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.

43. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий в спортивной гимнастике.

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

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

46. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.

47. Основы разностороннего развития занимающихся средствами гимнастики.

48. Принципы построения занятий по гимнастике оздоровительной направленности.

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

50. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий гимнастикой на организм спортсменов.

51. Классификация акробатических упражнений.

52. Характеристика выполнения силовых статических движений.

53. Основы техники упражнений на коне.

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

55. Основы техники полетных движений.

56. Основы техники упражнений на кольцах.

57. Особенности техники бега при выполнении опорных прыжков.

58. Значение УИРС в подготовке бакалавров по гимнастике в ИФК.

59. Методология научной деятельности.

60. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в гимнастике.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов 2 курса**

1. Предмет и задачи обучения в спортивной гимнастике.  
2. Применение дидактических принципов при обучении в гимнастике.  
3. Отличительные черты двигательных умений и навыков в гимнастике.

4. Дополнительный и отрицательный перенос навыков и его учет при построении обучения.

5. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения видам многоборья от структуры и сложности формируемых

двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.

6. Характеристика основных методов обучения в видах многоборья.
7. Определение готовности к обучению видам многоборья: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в видах многоборья; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в видах многоборья.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в видах многоборья.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по гимнастике.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня.
17. Содержание положения о соревнованиях по спортивной гимнастике.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по гимнастике.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по гимнастике (мужчины).
20. Техника безопасности при проведении соревнований (женщины).
21. Техника безопасности при проведении соревнований (дети).
22. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по гимнастике.
23. Главная судейская коллегия соревнований по спортивной гимнастике и ее функции.

24. Организация и проведение соревнований по гимнастике (мужчины).
25. Организация и проведение соревнований по гимнастике (женщины).
26. Организация и проведение соревнований по гимнастике (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 гимнастами.
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 гимнастике в группах начальной подготовки.
34. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
35. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
36. Использование технических средств при подготовке в различных видах многоборья.
37. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося гимнастикой.
38. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок в гимнастике на организм спортсменов.
39. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
40. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.

41. Проявление силы в видах многоборья.
42. Проявление быстроты в видах многоборья.
43. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
44. Энергетическое обеспечение выносливости.
45. Проявление выносливости в видах многоборья.
46. Факторы, определяющие гибкость.
47. Измерение гибкости.
48. Активная и пассивная гибкость.
49. Проявление гибкости в видах многоборья.
50. Факторы, обеспечивающие проявление координационных способностей: развитие нервно-двигательного аппарата и органов управления движениями, уровень физических качеств, технико-тактическая подготовленность, морфофункциональные свойства организма.
51. Основные формы проявления координационных способностей: соизмерение и регулирование пространственных, временных и динамических параметров движений; поддержание статического и динамического равновесия; выполнение двигательных действий без излишней мышечной напряженности.
52. Координационные способности в гимнастике.
53. Ведущие ощущения и восприятия в видах многоборья: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
54. Двигательные представления (идеомоторика) гимнаста.
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 гимнастике.

63. Характеристика основных методов исследования, используемых в гимнастике.

64. Особенности организации и проведения НИР в гимнастике.

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 гимнастике.

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 гимнастов.

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

3. Техническое мастерство в гимнастике.

4. Специально-подготовительные упражнения в акробатике.

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

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

7. Специально-подготовительные упражнения на кольцах.

8. Силовые динамические упражнения различной интенсивности.

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

10. Особенности применения бега с различной интенсивностью и длительностью.

11. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки гимнастов.

12. Характеристика и применение словесных методов в тренировке гимнастов.

13. Специфика применения наглядных методов при обучении видам многоборья.

14. Методы овладения техникой упражнений на видах многоборья .

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

16. Цели и задачи физической подготовки в гимнастике.

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 гимнастике. Содержание и особенности физической подготовки в видах многоборья.

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

20. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в

процессе тренировочных занятий видами гимнастического многоборья.

21. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.

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

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

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

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

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

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

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

29. Содержание специальной теоретической подготовленности: овладение определенным объемом знаний основ теории и методики спортивной гимнастики; 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 гимнастике.

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

34. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.

35. Основные пути отбора в спортивной гимнастике.

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

37. Значение и виды соревнований в спортивной гимнастике.

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

39. Характеристика тренировочных нагрузок в гимнастике.

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

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

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

43. Основные пути отбора в гимнастике.

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

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

46. Определение предрасположенности к занятиям спортивной гимнастикой.

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

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

49. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки гимнастов.

50. Принципы и методы обучения в спортивной гимнастике

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

52. Требования стандартов спортивной подготовки в гимнастике 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 гимнастов.

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

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

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 гимнастике.

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 гимнастике.

### **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 гимнастике.
3. Учет тренировочных нагрузок по видам гимнастического многоборья.
4. Виды контроля за состоянием гимнастов 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 гимнастики технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в спортивной гимнастике.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование (на олимпийский цикл) гимнастов старших разрядов.
14. Годовое планирование.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в гимнастике 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 гимнастике и в отдельных её видах.

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

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

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

24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.

25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

27. Принципы чередование ударных нагрузок в плавании и беге на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

29. Требования стандарта спортивной подготовки в спортивной гимнастике для этапа совершенствования спортивного мастерства.

30. Применение стрелковой подготовки гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

32. Организация и проведение занятий по СФП у гимнастов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

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

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

35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в спортивной гимнастике .

36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.

37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших гимнастов России и мира.

38. Характеристика спортивной деятельности в видах многоборья. Требования к отдельным сторонам подготовки гимнастов.

39. Особенности протекания восстановления при занятиях различными видами гимнастики.

40. Подбор восстановительных средств, используемые после тренировочных нагрузок в гимнастике.

41. Применение различных средства и методы восстановления спортивной работоспособности для оптимизации подготовки гимнастов.

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

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

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

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

46. Основные положения применения восстановительных средств в спортивной гимнастике.

47. Агитация и пропаганда

48. Рекреация гимнастов.

49. Формирование мотивации к занятиям гимнастикой.

50. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям спортивной гимнастикой.

51. Умение формировать мотивацию к занятиям спортивной гимнастикой.

52. Структурные элементы общественного мнения.

53. Функции формирования общественного мнения о спортивной гимнастике.

54. Создание имиджа спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта.

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

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

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

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

59. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в гимнастике.

60. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.

**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 гимнастике.

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

3. Модели соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.

4. Методики повышения уровня подготовленности гимнастов.

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 гимнастике.

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

9. Инновации в методике обучения видам многоборья.

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

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

12. Рационализация питания спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой.

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

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

15. Система соревнований как составной части многолетней подготовки гимнастов.

### **Содержание экзаменационных требований для студентов 5 курса, заочной формы обучения**

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

30. Методы исследования динамики гимнастических упражнений.
31. Комплексные методы инструментальных исследований в гимнастике.
32. Методы исследования физических качеств гимнастки.
33. Методы исследования функционального состояния гимнастки.
34. Методы антропометрических исследований в гимнастике.
35. Методы исследования процесса обучения в гимнастике.
36. Методы исследования тренировочного процесса в гимнастике
37. Методы учета и контроля тренировочных нагрузок гимнастки
38. Методы индивидуализации тренировочных нагрузок в гимнастике.
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 гимнастов и гимнасток.
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 гимнастов.
51. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
52. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике.
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 гимнастике.
58. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки гимнастов.
59. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных гимнастов.
60. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по спортивной гимнастике.

**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 гимнасток высшей квалификации.
2. Сравнительный анализ содержания соревновательных программ сильнейших гимнасток мира.
3. Модельные характеристики трудности индивидуальных (групповых) композиций, как фактор планирования технической подготовленности в художественной гимнастике.
4. Структурный анализ групповых упражнений сильнейших команд, участниц олимпийских игр по художественной гимнастике.
5. Ритмическое построение индивидуальных композиций сильнейших гимнасток - призеров Олимпийских игр.
6. Психология общения коллектива гимнасток с тренером.
7. Определение отношений в системе тренер - спортсменка и влияние данного фактора на спортивно-тренировочную и соревновательную деятельность гимнасток высокой квалификации.

8. Оценка надежности соревновательной деятельности гимнасток и гимнастов, участниц финальных соревнований Чемпионата Мира по спортивной гимнастике.

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

10. Исследование объема и интенсивности тренировочных (соревновательных) нагрузок в подготовительном периоде (в процессе выступления в соревнованиях) гимнасток и гимнастов высшей квалификации, специализирующихся в упражнениях на снарядах.

11. Исследование динамики тренировочных нагрузок и надежности выполнения индивидуальных упражнений в соревновательном периоде у гимнасток и гимнастов высокой спортивной квалификации.

12. Исследование параметров соревновательных нагрузок у гимнастов и гимнасток высокой квалификации (на примере спортивной гимнастики).

13. Изменение характера взаимосвязи показателей физической подготовленности гимнасток высокой квалификации в ходе годичного цикла подготовки.

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

15. Взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности студенток РГУФКСМиТ, специализирующихся по спортивной гимнастике.

16. Влияние хореографической подготовки на уровень технической подготовленности юных гимнасток в упражнениях.

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

18. Контроль за хореографической подготовленностью юных гимнасток.

19. Влияние быстроты мышечного сокращения на качество выполнения прыжков в спортивной гимнастике.

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

21. Основные тенденции развития научных исследований в спортивной гимнастике.

22. Прыжковая подготовка и подготовленность в спортивной гимнастике.

23. Вращательная подготовка и подготовленность в спортивной гимнастике.

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

25. Факторы эффективности обучения гимнасток сложным упражнениям.

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

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

28. Социальное значение возникновения и развития спортивной гимнастики как олимпийского вида спорта.

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

30. Оздоровительная физическая культура в профилактике остеохондроза позвоночника спортсменок (на примере спортивной гимнастики).

31. Этапы многолетней подготовки юных гимнастов.

32. Содержание и формы воспитательной работы с юными гимнастами.

33. Цель и задачи психологической подготовки в спортивной гимнастике и его видах.

34. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки гимнаста.

**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.: Терра-спорт, 2002. - 508 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](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## **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 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 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 гимнастики 2. Гимнастическая терминология	31 неделя 28 неделя	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по теме: 1. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	27 - 35 неделя	10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях 2. Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые	24-26 недели 28-31 недели	3 3

	движения) 3. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье) 4. Оценка выступления гимнастов (женское многоборье) 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	32-35 недели 36-38 недели 40 неделя 25 неделя 30 неделя	3 3 3 3 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины) 2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	24-27 недели 28-31 недели	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43 неделя	30
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### 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 модулю: 1. Проявления физических качеств в видах гимнастического 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 гимнастов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной гимнастике 4. Методология исследовательской деятельности в спортивной гимнастике	21 неделя 24 неделя 37 неделя 38 неделя	15 5 5 5
4	Контроль освоения практических		

	<p>навыков:</p> <p>1. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения</p> <p>2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений</p> <p>3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.</p> <p>4. Применение тренажеров в тренировочном процессе гимнастов</p> <p>5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке</p> <p>6. Организация и проведение НИР</p>	<p>23-25 недели</p> <p>24 неделя</p> <p>23 неделя</p> <p>27 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>38-40 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <p>1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой</p> <p>2. Общая характеристика основных физических качеств</p> <p>3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике</p>	<p>24-31 недели</p> <p>32-37 недели</p> <p>38-43 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	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 гимнастика) 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 гимнастике	24 неделя	10
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов. 2.Виды подготовки гимнастов 3.Тренировочный процесс на этапах начальной и углубленной специализации	30 неделя	10
		32 неделя	10
		35 неделя	10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).	25 неделя	5

	2. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой	27 неделя	5
	3. Разработка план-схемы подготовки тренировочной группы 1-го года обучения	29-31 недели	5
	4. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР	40-42 недели	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	43-44 недели	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	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 гимнастика) 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	<p>Выступления на семинарских занятиях по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой</li> <li>2. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.</li> <li>3. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике</li> <li>4. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации</li> </ol>	<p>24 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>35 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
3	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны</li> <li>2. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике</li> <li>3. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования</li> <li>4. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира и олимпийских играх</li> <li>5. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику.</li> <li>6. Составление краткой характеристики исследовательской работы</li> </ol>	<p>25 неделя</p> <p>27 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>29 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>30 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<p>Написание рефератов на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике.</li> <li>2. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по гимнастике.</li> <li>3. Создание имиджа спортивной гимнастики.</li> </ol>	<p>36-38 недели</p> <p>39 неделя</p> <p>40-42 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
5	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	43-44 недели	30
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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

## Заочная и ускоренная формы обучения

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) 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 гимнастики 2. Терминология в гимнастике	10 10
3	Выступления на семинарских занятиях по теме: 1. Биомеханические основы техники гимнастических упражнений	10
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники гимнастических элементов на вольных упражнениях 2. Анализ техники выполнения упражнений на коне махи (круговые движения)	3 3

	3. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье)	3
	4. Оценка выступления гимнастов (мужское многоборье)	3
	5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего названия темы	3
	6. Составление индивидуального и рабочего планов исследовательской деятельности	3
	7. Определение предполагаемых результатов, которые могут быть получены в результате исследований	2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Основы техники гимнастических упражнений (мужчины) 2. Основы техники гимнастических упражнений (женщины)	5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
7	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	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 гимнастика) 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 гимнастического 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 гимнастов 2. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 3. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по спортивной гимнастике 4. Методология исследовательской деятельности в спортивной гимнастике	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 2. Изучение элементов техники гимнастических упражнений	5  5

	3. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе.	5
	4. Применение тренажеров в тренировочном процессе гимнастов	5
	5. Использование мониторов сердечного ритма в беговой тренировке	5
	6. Организация и проведение НИР	5
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Общая характеристика основных физических качеств 3. Характеристика основных методов исследования, используемых в спортивной гимнастике	5  5  5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное количество баллов*</b>
1	Посещение занятий	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Структура соревновательной деятельности гимнаста	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Отбор в процессе многолетней подготовки юных гимнастов 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 гимнастике 4. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой 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
5	Написание и защита рефератов на темы: 1. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в спортивной гимнастике. 2. Характеристика тренировочных нагрузок в спортивной	5 5

	гимнастике. 3.Основные пути отбора в спортивной гимнастике.	5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	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	2		3	4	5	
	Неудовлетворительно		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика) 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 гимнастике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся спортивной гимнастикой 2. Прогнозирование спортивных результатов и их значение в спортивной гимнастике	5 5

	3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.	5
	4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в спортивной гимнастике.	5
4	Контроль освоения практических навыков:	
	1. Составление примерного годового плана подготовки сборной команды ведомства, страны	5
	2. Прогнозирование спортивного результата в спортивной гимнастике	5
	3. Разработка дневных циклов тренировок по спортивной гимнастике	5
	4. Разработка недельных циклов тренировок по спортивной гимнастике	5
	5. Проведение тренировочных занятий по видам многоборья в группах спортивного совершенствования	5
	6. Анализ результатов по видам гимнастического многоборья на чемпионатах мира и олимпийских играх	5
5	Написание рефератов на темы:	
	1. Планирование подготовки в спортивной гимнастике.	5
	2. Прогнозирование спортивных результатов в спортивной гимнастике и в отдельных её видах.	5
	3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства	5
	4. Особенности моделирования в спортивной гимнастике	5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### 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 модулю: 1. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике	5
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по спортивной гимнастике 2. Технологии восстановления спортсменов 3. Формирование общественного мнения о спортивной гимнастике через средства массовой информации 4. Особенности применения фармакологии в спортивной гимнастике	5 5 5 5
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности 2. Планирование	5

	восстановительных мероприятий в тренировочном процессе гимнастов	
	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 гимнастике.	5
	2. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по спортивной гимнастике.	5
	3. Создание имиджа спортивной гимнастики.	5
6	Сдача экзамена ( <b>рубежный контроль</b> )	30
	Всего:	100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

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 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 (спортивная гимнастика)»	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			
	<b>Всего за I курс: 630 часов (18 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за III курс: 306 часов (8,5 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за IV курс: 405 часов (11 зачетных единиц)</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за курс: 1692 часа</b>	<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>		

##### Ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	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			
	<b>Всего за I курс: 504 часа (14 зачетных единиц)</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за II курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за III курс: 360 часов (7 зачетных единиц)</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	
	<b>Всего за IV курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>	

<b>Всего за курс: 1692 часа (36 зачетных единиц)</b>	<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	
--	-----------	------------	-------------	-----------	--

## **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики»
2. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике
3. Терминология в спортивной гимнастике
4. Тренировочное занятие в спортивной гимнастике
5. Оздоровительная направленность гимнастики
6. Основы техники на перекладине и брусьях разной высоты
7. Основы техники упражнений на коне
8. Основы техники упражнений на кольцах и на брусьях
9. Основы техники акробатических упражнений и опорных прыжков
10. Основы техники упражнений на бревне
11. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике

## **2 курс**

1. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья
2. Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья
3. Программирование процесса обучения гимнастов
4. Организация и проведение соревнований
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки
6. Применение технических средств в тренировке гимнастов
7. Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в спортивной гимнастике
8. Методики исследования в спортивной гимнастике
9. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья

**3 курс**

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

**4 курс**

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

**Заочная форма обучения**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (спортивная гимнастика)»	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	Форма аттестации (по семестрам)

<b>Всего за I курс: 396 часов (11 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 342 часа (10 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 252 часа (7 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за IV курс: 270 часов (8 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за V курс: 432 часа (12 зачетных единиц)</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за курс: 1692 часа (38 зачетных единиц)</b>	<b>220</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	

## **1 курс**

1. Введение в дисциплину «Теория и методика спортивной гимнастики».
2. Терминология в спортивной гимнастике.
3. Оздоровительная направленность гимнастики.
4. Основы техники на перекладине.
5. Основы техники упражнений на коне.
6. Основы техники упражнений на кольцах.
7. Основы техники акробатических упражнений.
8. Основы техники упражнений на бревне.
9. Основы техники на брусьях разной высоты.
10. Основы техники упражнений на брусьях.
11. Основы техники опорных прыжков.

## **2 курс**

1. Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в спортивной гимнастике.
2. Тренировочное занятие в спортивной гимнастике.
3. Методика обучения элементам женского гимнастического многоборья.
4. Методика обучения элементам мужского гимнастического многоборья.
5. Программирование процесса обучения гимнастов.

6. Задачи и организация НИР и УИРС по спортивной гимнастике.
7. Методики исследования в спортивной гимнастике.
8. Организация и проведение соревнований.

### **3 курс**

1. Применение технических средств в тренировке гимнастов.
2. Прогнозирование спортивных результатов гимнастов.
3. Средства и методы спортивной тренировки в спортивной гимнастике.
4. Виды подготовки гимнастов.
5. Тренировочный процесс в группах начальной подготовки.
6. Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки гимнастов.
7. Подготовка курсовой работы.

### **4 курс**

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

### **5 курс**

1. Управление подготовкой гимнастов.
2. Моделирование спортивной деятельности гимнаста.
3. Профессионально-педагогическая деятельность тренера по спортивной гимнастике.
4. Апробация выпускной квалификационной работы.

5. Рекреация гимнастов.
6. Агитация и пропаганда
7. Фармакология в спортивной гимнастике

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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра ТИМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.Б.21. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

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

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИиИВС  
Протокол № 11 от «19» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИиИВС  
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Рецензент:

---

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

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

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.Б.21**

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по гольфу и иметь как минимум второй спортивный разряд. Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная ускоренная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> Теорию и методику спортивной подготовки в гольфе			1-8
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе			1-8
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в гольфе с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности			1-8
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств гольфа и мини-гольфа при проведении занятий рекреационной направленности			1-8
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся			1-8
	<i>Владеть:</i> методиками обучения гольфом и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств гольфа			1-8
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в гольфе			1-8
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по гольфу и осуществлять судейство			1-8
	<i>Владеть:</i> навыками судейства различных видов соревнований по гольфу (на счет, на выигранные лунки, лучший мяч, командные соревнования)			1-8
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в гольфе, апробированные методики исследования			1-8
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в гольфе с использованием апробированных методик			1-8
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			1-8
	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и			1-8

	психологических основ спортивной тренировки в гольфе при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся			
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся			1-8
ПК-9	<i>Знать:</i> Мотивационные составляющие занятий гольфом различных контингентов занимающихся			1-8
	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию занятий гольфом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах			1-8
	<i>Владеть:</i> навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами			1-8
ПК-10	<i>Знать:</i> способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в гольфе), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора			1-8
	<i>Уметь:</i> определять физические, психические особенности занимающихся гольфом			1-8
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации			1-8
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в гольфе, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта			1-8
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий			1-8
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию			1-8
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена			1-8
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов			1-8
ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			1-8
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			1-8
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС			1-8
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований			1-8
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности			1-8
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных научных исследований,			1-8

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Заочная ускоренная форма обучения

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

1	2	3	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				9
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
			4	5	6	7	
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1	2	4	48		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	4	8	84		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	62		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	6	8	124		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		4	49		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	84		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	4	4	100		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	8	94		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV	2	12	100		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	4	8	85		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V	2	6	22		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	4	10	100		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		

13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	VI	2	6	85		
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	4	12	100		
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 3 курс</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>		
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII		4	38		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	2	4	52		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VII	2	4	32		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VII	2	4	36		
<b>Всего за 7 семестр</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	VIII	2	4	48		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII	2	6	70		
21	Бизнес в гольфе	VIII	3	6	67		
<b>Всего за 8 семестр</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за 4 курс</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
<b>Экзамен</b>							
<b>Итого</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

## **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).

## **Контрольные вопросы и практические задания**

### **для проведения текущего контроля знаний студентов I курса**

- 1.История возникновения и развития гольфа.
- 2.Первые гольф-клубы.
- 3.Возникновение свода правил.
- 4.Сведения о развитии гольфа в стране за истекший год.
- 5.Число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, тренеров, общественных кадров.
- 6.Состояние материальной базы.
- 7.Эволюция клюшек и мячей в гольфе.
- 8.Клюшки. Название, назначение.
- 9.Элементы клюшек. Производство и ремонт.
- 10.Типы грипов, shaftов, головок клюшек.
- 11.Влияние вышеперечисленного на траекторию мяча при ударе.
- 12.Мячи. Общие сведения: размеры, вес, рельеф поверхности мяча.
- 13.Конструкции мяча: двух-, трех-, многослойные, намотанные, с ядрами из различных материалов.
- 14.Влияние вышеперечисленного на аэродинамические характеристики мяча, способность к спину и траекторию движения мяча.
- 15.Отбор мячей для соревнований и тренировок.
- 16.Факторы, обуславливающие траекторию мяча.
- 17.Различные направления полета мяча и причины, по которым это происходит.
- 18.Силы, возникающие при замахе, – центробежная сила и сила тяжести; их влияние на замах (свинг).
- 19.Эффект, вызываемый этими силами при замахе.
- 20.Подготовка к удару.
- 21.Прицеливание.

22.Свинг; замах, релиз (хлесткость), мах, касание, завершение маха (выход), плоскость свинга, траектория головки клюшки; дуга свинга, ускорение сквозь мяч.

23.Классификация технических приемов в гольфе.

24.Два типа замаха: V-образный и дуговой.

25.Распределение веса тела.

26.Траектория равнодействующей вертикальной силы на проекцию опоры во время свинга.

27.Как тело и клюшка взаимодействуют между собой.

28.Кинематические (траектория, путь, скорость, ускорение) и динамические (величина усилия, импульс силы при ударе) характеристики движения тела гольфиста в разных фазах удара.

29.Основные мышечные группы и характер их работы при выполнении разных фаз движения.

30.Главные рабочие элементы двигательного механизма базового свинга.

31.Взаимодействие отдельных мышечных групп и характер их работы при выполнении удара.

32.Понятие о технике и ее определение. Общая характеристика техники физических упражнений.

33.Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

34.Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

35.Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).

36.Понятие фаз и «ключевых точек».

37.Общая характеристика техники полного свинга.

38.Полный свинг как базовое техническое действие. Базовый свинг как сложно-координационное действие.

39.Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

40. Анализ результатов важнейших внутренних и зарубежных соревнований по гольфу.

41. Очередные задачи и пути дальнейшего развития гольфа в стране. Общая характеристика ударов в гольфе.

42. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

43. Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара из песка.

44. Удар «патт» как игра в игре. Контроль за эффективностью техники удара «патт».

45. Характеристика ударов с разной траекторией полета мяча (прямой, «дро», «фейд», «слайс», «хук», «пуш», «пул»).

46. Техника ударов «дро» и «хук» на основе базового свинга и их назначение.

47. Техника ударов «фейд» и «слайс» на основе базового свинга и их назначение.

48. Характерные ошибки в технике.

49. Особенности прикладности игровой деятельности гольфиста.

50. Повышение уровня здоровья, развитие двигательных возможностей в процессе игровой деятельности.

51. Гольф как активный вид отдыха.

52. Удары с заниженной и завышенной траекторией полета мяча.

53. Выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций.

54. Удары в гору и с горы.

55. Неудобные положения и трудности на фарвее.

56. Игра из рафа.

57. Особые условия игры: дождь, ветер, шторм, сильное солнце.

58. Мини-гольф.

59. Виды мини-гольфа.

60. Инвентарь для мини-гольфа.

61. Особенности техники.

62. Правила соревнований.

63. Организация и судейство соревнований по мини-гольфу.
64. Классификация гольф-полей.
65. Классификация игровых лунок.
66. Разновидности сооружений для гольфа.
67. Назначение, содержание и требования, предъявляемые к гольф-сооружениям.
68. Строительство грин-комплекса.
69. Дренажная система, оросительная система.
70. Требования, предъявляемые к стрижке различных игровых зон поля.
71. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
72. Основная работа на поле: изменение лунок, стрижка гринов, вертикальная стрижка и газирование (причины, эффект и различия), типы стрижки (месторасположение, очертание, ширина и высота).
73. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
74. Машинный парк. Гринкиперы.
75. Ремонт поля.

**➤ Контрольные вопросы и практические задания**

**➤ для проведения текущего контроля студентов II курса**

1. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов
2. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.
3. Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях.
4. Организационно-методические особенности работы по гольфу в школьных секциях.
5. Учет особенностей возраста, требований вида спорта.
6. Возможности материально-технической базы.
7. Организация и проведение занятий (расписание, учет посещаемости, наполнение групп и т. д.).
8. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.

9.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники удара драйв и упражнения для изучения техники удара.

10.Последовательность изучения, направленность воздействия.

11.Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.

12.Требования, предъявляемые к разным способам хвата.

13.Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

14.Типичные ошибки при выполнении.

15.Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.

16.Упражнения для определения расположения гольфиста в правильной стойке.

17.Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног и головки клюшки относительно линии прицеливания.

18.Требования, предъявляемые к работе кистей рук и движению клюшки.

19.Методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

20.Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.

21.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».

22.Последовательность изучения. Обучение формированию полного замаха: исходное положение – основная стойка с упором клюшки в грудину. Выполнение полного замаха.

23.Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

24.Характерные ошибки и способы их устранения.

25.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.

26. Упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с гимнастической палкой и др.

27. Планирование и организация обучения.

28. Факторы, определяющие программу обучения гольфу: задачи, стоящие перед курсом обучения, продолжительность курса, контингент занимающихся, подготовленность, возраст, условия для занятий.

29. Характеристика программы обучения гольфу, планирование и организация занятий гольфом.

30. График распределения учебного материала для учебных групп.

31. Урок гольфа как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.

32. Требования, предъявляемые к организации корпоративных дней.

33. Клиника по гольфу как наиболее распространенный метод массового обучения.

34. Организация и проведение клиники по гольфу с учетом места проведения, возможностей материально-технической базы, контингента и количества участников.

35. Содержание и последовательность проведения клиники по гольфу: рассказ, объяснение, показ, обучение, турнир.

36. Распределение обязанностей во время проведения клиники. Методы обучения.

37. Их специфика и назначение при обучении гольфу

38. Игровой метод обучения.

39. Использование различных предметов в процессе обучения.

40. Основные виды массовых спортивных соревнований по гольфу, методы и формы их организации и проведения.

41. Привлечение тренеров-общественников к работе в школьных секциях.

42. Проведение семинаров с тренерами-общественниками.

43. Последовательность разучивания различных технических действий.

44. Организация и проведение текущего и итогового тестирования
45. Поддержание и сохранение навыков, умений, достигнутых результатов.
46. Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования средств гольфа.
47. Методические особенности гольфа как фактора здорового отдыха и развлечения.
48. Особенности применения соревновательного и игрового методов в гольфе. Общие основы обучения и воспитания.
49. Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс.
50. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по гольфу.

### ➤ Темы курсовых работ студентов III курса

1. Особенности проведения занятий гольфом с различным контингентом.
  2. Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста.
  3. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.
  4. Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.
- Организация и проведение корпоративных дней.
5. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента.
  6. Физическая подготовка гольфистов.
  7. Техническая подготовка гольфистов.
  8. Тактическая подготовка гольфистов.
  9. Психическая подготовка гольфистов.
  10. Зарождение и развитие гольфа в России.
  11. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гольфистов разных стран.
  12. Гольф – эффективное средство оздоровления человека.
  13. Кинематическая структура полного свинга.

14. Перспективы совершенствования технического мастерства в гольфе.
15. Кинематические характеристики современной техники патта.
16. Динамические параметры удара драйвером.
17. Динамика кинематических и динамических показателей техники в нестандартных ситуациях.
18. Современные методические приемы обучения технике базового свинга.
19. Совершенствование технического мастерства в зимний период подготовки.
20. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гольфистов.
21. Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в гольфе.
22. Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гольфиста.
23. Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
24. Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гольфе.
25. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.



➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля знаний студентов III курса**

1. Методика занятия с детьми дошкольного возраста.
2. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.
3. Особенности проведения занятий по гольфу со школьниками разного возраста, структура и содержание занятия, требования к подбору средств и методов.
4. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

- 5.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.
- 6.Морфологические, физиологические и психологические особенности людей старшего возраста.
- 7.Цели и задачи применения средств гольфа в физическом воспитании людей зрелого и старшего возраста.
- 8.Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники гольфиста.
- 9.Расчетно-графический анализ техники гольфиста.
- 10.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.
- 11.Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.
- 12.Основные закономерности построения спортивной тренировки.
- 13.Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки, их органическая взаимосвязь.
- 14.Признаки систематизации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
- 15.Классификационные группы упражнений: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.
- 16.Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.
- 17.Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.
- 18.Характеристика методов тренировки, их преимущественная направленность воздействий на организм.
- 19.Специфика проведения различных методов тренировки.
- 20.Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.
- 21.Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки гольфиста.

22.Овладение методикой анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам, распределением нагрузки по зонам интенсивности.

23.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

24.Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.

25.Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием гольфиста.

26.Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

27.Назначение и содержание спортивного дневника как основы учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов.

28.Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

29.Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

30.Основные направления прикладных научных исследований в гольфе.

31.Традиционная схема курсовой работы, требования к содержанию каждого раздела.

32.Последовательность выполнения курсовой работы, подготовка к апробации и защите.



➤ **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

➤ **студентов III курса**

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

2.Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом гольфиста и эффективностью его использования.

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

4. Спортивная тренировка как педагогический процесс.
5. Биологическая сущность тренировки.
6. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.
7. Формирование спортсмена как личности и повышение его работоспособности – основные критерии эффективности спортивной тренировки.
8. Биологические закономерности становления, развития и сохранения спортивного мастерства.
9. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке гольфистов.
10. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений гольфиста.
11. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.
12. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.
13. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.
14. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.
15. Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.
16. Содержание и организация игровых и круговых тренировок.
17. Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.
18. Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.
19. Распределение нагрузки по зонам интенсивности.
20. Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

21.Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.

22.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

23.Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.

24.Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.

25.Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.

26.Виды контроля за состоянием гольфиста.

27.Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.

28.Задачи текущего контроля за состоянием гольфиста.

29.Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.

30.Педагогические методы контроля.

31.Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья гольфиста.

32.Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

33.Лабораторные методы контроля за подготовленностью гольфиста.

34.Назначение и содержание спортивного дневника у гольфистов разной квалификации.

35.Методика анализа материалов спортивного дневника.

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

37.Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием гольфиста.

38.Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

39.Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у гольфистов разной квалификации.

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

41.Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

42.Характеристика переходного периода тренировки гольфистов.

43.Основные задачи и направления работы с гольфистами.

44.Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки для начинающих гольфистов.

45.Планирование тренировки начинающего гольфиста.

46.Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

47.Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.

48.Основные направления научных исследований в гольфе.

49.Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.

50.Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в гольфе.

51.Физическая культура, спорт и научно-технический прогресс.

52.Общее состояние научных исследований по физической культуре и спорту.

53.Структура и содержание средних циклов (мезоциклов) тренировки квалифицированного гольфиста.

54.Типы мезоциклов и их основная направленность.

55.Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного гольфиста.

56.Динамика величины и направленность нагрузок в микроциклах различной направленности.

57.Физическая подготовка гольфистов.

58. Значение физической подготовки для достижения высокого результата в игре в гольф.

59. Воспитание выносливости.

60. Выносливость гольфиста.

➤ 61. Виды выносливости с педагогической и биологической точек зрения.

➤ 62. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости.

➤ 63. Измерение и оценка выносливости.

➤ 64. Медико-биологические основы проявления выносливости.

➤ 65. Критерии мощности, емкости и эффективности энергетических процессов. 66. Особенности развития различных видов выносливости в гольфе.

➤ 67. Методика развития отдельных видов силовых способностей: собственно-силовые способности (максимальная сила), взрывная сила, скоростно-силовые способности и силовая выносливость.

➤ 68. Средства, методы, контрольные упражнения, планирование в макроцикле подготовки.

➤ 69. Особенности развития различных видов силовых способностей в гольфе.

➤ 70. Подвижность в суставах и гибкость гольфиста.

➤ 71. Пассивная и активная гибкость гольфиста. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах.

➤ 72. Контроль над уровнем подвижности в суставах и гибкости гольфистов.

➤ 73. Подготовка к занятию инвентаря, места проведения занятий.

➤ 74. Требования к размерам площадок для тренировки, ограждению, разметке.

➤ 75. Расположение игроков на драйвинг-рейндже. Правила поведения занимающихся.

➤ 76. Профилактика травматизма на занятиях.

➤77. Особенности оказания первой помощи при повреждении позвоночника, потери сознания.

➤78. Система спортивной подготовки квалифицированных гольфистов, ее компоненты, их взаимосвязь.

➤79. Цель и основные задачи спортивной подготовки: факторы, определяющие ее успешность.

➤80. Техническая подготовка гольфистов.

➤81. Спортивно-техническая подготовленность квалифицированного гольфиста.

➤82. Основные компоненты рациональной спортивной техники и технической подготовленности.

➤83. Тактическая подготовка гольфистов. Тактическая подготовленность, ее характеристика и оценка.

➤84. Характеристика соревновательной деятельности гольфиста.

➤85. Контроль и моделирование соревновательной деятельности.

➤86. Учет уровня технико-технической подготовленности гольфиста в процессе моделирования и практического освоения модели соревновательной деятельности.

➤87. Физическая нагрузка и ее тренировочный эффект.

➤88. Классификация тренировочных нагрузок по их преимущественному воздействию на различные механизмы энергообеспечения и пластического обмена, биологические и педагогические критерии различных зон нагрузки.

➤89. Построение тренировочного процесса квалифицированного гольфиста (прогнозирование и моделирование спортивного результата, соревновательной деятельности, состояния подготовленности, тренировочных программ).

➤90. Структура тренировочного процесса квалифицированного гольфиста в годичном цикле подготовки.

➤91. Макроцикл как ключевая структурная единица годового цикла, содержание макроцикла.

➤92. Направленность тренировочных воздействий в отдельных блоках типового макроцикла тренировки квалифицированного гольфиста с учетом закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

➤93. Психологическая подготовка гольфистов.

➤94. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности с учетом задач тренировки и соревнования.

➤

➤ **Контрольные вопросы и задания для контроля самостоятельной работы студентов III курса**

1. Знание программного материала по каждому разделу дисциплины.

2. Владение основными, специально-подготовительными и общеподготовительными упражнениями гольфиста.

3. Контроль за технической подготовленностью гольфиста.

4. Владение методическими приемами совершенствования техники гольфа.

5. Проведение контрольных занятий, направленных на преимущественное развитие избранного физического качества.

6. Владение методикой анализа физической нагрузки по пульсограммам и распределением ее по зонам интенсивности.

7. Проведение контрольных тренировок заданным (или произвольно избранным) методом тренировки.

8. Владение методикой контроля за подготовленностью гольфистов.

9. Разработка примерного плана годового цикла подготовки для начинающих гольфистов.

10. Владение навыками организации, проведения и судейства соревнований.

➤11. Подготовка к защите курсовой работы.

**Темы выпускных квалификационных работ студентов IV курса**

### (дополнение к темам курсовых работ III курса)

1. Экономичность как критерий технического мастерства гольфистов.
2. Современные технологии подбора инвентаря с учетом индивидуальных особенностей в технике выполнения свинга.
3. Эффективность использования гольф-тренажеров в зимний период подготовки гольфистов.
4. Современные возрастные зоны высших спортивных достижений в гольфе.
5. Инновационные направления совершенствования методики тренировки гольфистов на разных этапах многолетней подготовки.
6. Построение многолетней тренировки гольфистов на основе биологических закономерностей возрастного развития.
7. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств гольфиста.
8. Генетическая обусловленность исходного потенциала и перспективы достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.
9. Значение адекватных тренирующих воздействий для эффективной реализации природных способностей гольфиста.
10. Совершенствование способов оценки спортивной одаренности и перспективности юных гольфистов в процессе многолетней подготовки.
11. Динамика функционально-двигательной подготовленности гольфистов в зависимости от биологического возраста.
12. Влияние индивидуальной вариативности темпов биологического созревания на спортивные достижения гольфистов.
13. Совершенствование технической подготовленности юных гольфистов с учетом естественного возрастного развития двигательной функции.
14. Индивидуализация подготовки квалифицированного гольфиста как основа реализации его генетического потенциала.
15. Генетическая обусловленность достижения высшего спортивного мастерства в гольфе.

16.Соотношение развивающих, поддерживающих, восстанавливающих микроциклов в тренировке гольфистов разной квалификации.

17.Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

18.Особенности реализации технико-тактической подготовленности гольфистов.

19.Дифференцированный подход к обеспечению психологической подготовленности гольфистов к соревнованиям.

20.Повышение психологической устойчивости гольфистов к неблагоприятным внешним условиям соревновательной деятельности.

21.Методические приемы формирования гармонично развитой личности гольфиста в процессе многолетней подготовки.

22.Эффективные методики профилактики травм у гольфистов.

23.Исторический анализ общей динамики спортивных результатов в гольфе.

24. Модельные характеристики функциональных возможностей гольфистов различной квалификации.

25.Эффективность использования дополнительных средств повышения и восстановления работоспособности в подготовке гольфистов.

26.Индивидуализация тренировочного процесса юных гольфистов.

27.Современные требования к подготовке инвентаря.

### **Контрольные вопросы и практические задания для проведения текущего контроля знаний студентов IV курса**

1.Выполнение проблемных практических заданий по сравнительной оценке экономичности двигательной деятельности в различных тренировочных средствах.

2.Технология эксплуатации электронно-компьютерного оборудования.

3.Разработка сметы расходов на проведение соревнований и обоснование каждой статьи расходов.

4.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.

5.Федерации, ассоциации, гольф-клубы.

6. Любительские федерации, ассоциации.

7.Органы общественного руководства работой по развитию гольфа в России.

8.Задачи и устав Ассоциации, федерации, структура, план и организация работы.

9.Профессиональные федерации, ассоциации гольфистов. Их особенности, взаимоотношения.

10.Гольф-клубы. Организация гольфа в мире и в России.

11.Гольф-клуб – материальная база развития гольфа.

12.Оборудование гольф-клубов для массового обучения гольфу.

13. Статус тренера по гольфу. Тренер по гольфу за рубежом. Тренер по гольфу в России.

14.Система квалификации.

15.Оборудование площадок для массового обучения и для тренировки квалифицированных гольфистов.

16.Зал физической подготовки.

17.Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса.

18.Коммерческая деятельность. Спонсоры.

19.Судейско-информационное оборудование.

20.Мастерская для «клуб-мейкерства».

21.Начало бизнеса. Основной район затрат: склад, мебель, офис и рабочее оборудование и материалы, система безопасности, бизнес и личное страхование.

22.Роль профессиональных советчиков и организаций: банки, бухгалтерия, поставщики, торговля и налоговая инспекция и т.д.

23. Найм сотрудников: должностные обязанности, легальные аспекты найма сотрудников на работу – контакты по найму, зарплаты, прекращение контракта с сотрудниками.

24. Группы по закупкам товаров.

25. Торговые документы: форма приказа, записка о намерении, записка о доставке, инвойс и баланс.

26. Планы по закупкам: факторы, которые помогают иметь оборот товара.

27. Контроль товара: факторы, влияющие на уровень содержания товара, - прогнозы по продажам, товары, имеющиеся в наличии, период доставки и имеющийся в наличии капитал, цель эффективного контроля товара, прием товара.

28. Выставление гольф-оборудования, одежды, рекламных материалов, витрин и разделение товара по отделам.

29. Главные точки: их цель и использование.

30. Реклама: цель и методы рекламы, надписи в магазине – их использование, дизайн и конструкция.

31. Продажа. Презентабельный вид магазина. Этапы продажи: открытие, прогресс и закрытие продаж.

32. Знание прав клиента, обращение к соответствующему законодательству.

33. Знание продукта: источники получения информации о продукте, важность развития хорошего знания характеристик и выгоды широкого спектра товаров.

34. Финансовый бизнес.

35. Источники дохода и расходы, облагаемая и необлагаемая налогом прибыль.

36. Банковский сервис: счета (текущие, депозит, займы и превышение кредита), заказ, дебет. Банковские расходы.

37.Цены на товары: рассмотрение факторов для установления цены на товары, прибыль и разница между себестоимостью и продажной ценой.

38.Получение платежей: кэш, чек, кредитные карты.

39.Кредит как форма торговли, лицензия на брокерский кредит.

40.Система налогов. Роль налоговых инспекторов и необходимость избежать нарушения законов.

41. Ведение бизнеса: принципы ведения бизнеса, их значение и их внутренняя зависимость одного от другого.

42.Изначальный капитал, приобретение товара, маркировка, реклама продукта, продажи, наличные, накладные расходы, зарплата, прибавочная стоимость.

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

### **1. Основная литература**

1.Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. окруж. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2.Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

### **2. Дополнительная литература**

1.Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков //

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6.  
- С. 68.

2. Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 77-78.
3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. Национальный цифровой ресурс «Рукоплет» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
4. <http://www.rusgolf.ru/pravila/>
5. <http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html>
6. <http://www.geocities.com/Colosseum/Track/2049/English/Bandyhistory.html>

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 2.– 50 комплектов клюшек и бэгов;
- 3.– лаборатория клуб-фиттинга;
- 4.– 1000 мячей;
- 5.– 2 гольф-симулятора;
- 6.– анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- 7.– анализатор патта;
- 8.– универсальный психодиагностический комплекс;
- 9.– видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- 10.– компьютер офисный;
- 11.– ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- 12.– принтер HP LaserJet 1320;
- 13.– принтер HP LaserJet 1320;
- 14.– сканер EPSON 2480;
- 15.– копировальный аппарат Canon MF 4150;
- 16.– стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- 17.– стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
- 18.– паттинг-грин;
- 19.– паттинг-дорожка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»»	В течение семестра	10
2	Тестирование по теме «Инвентарь в гольфе»	В течение семестра	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе»	В течение семестра	10
4	Написание 2 рефератов по выбранным темам из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	В течение семестра	2,5+2,5
	Оценка технической подготовленности по разделу «Техника выполнения ударов в гольфе»	В течение семестра	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе	В течение семестра	5
2	Устный опрос по теме «Виды мини-гольфа»,	В течение семестра	5
3	Устный опрос по теме «Инвентарь и аксессуары»	В течение семестра	5
4	Тестирование по разделу «Техника и тактика в мини-гольфе»	В течение семестра	5

5	Написание 2 рефератов по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей»	В течение семестра	2,5+2,5
6	Компьютерное тестирование «Эксплуатация поля»	В течение семестра	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
58	Экзамен		10
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Инвентарь в гольф»», пропущенному студентом	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе», пропущенному студентом	15
4	Написание реферата по выбранной теме из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	5
5	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе, пропущенному студентом	5
6	Написание реферата по разделу «Мини-гольф», пропущенному студентом	5
7	Презентация по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей», пропущенному студентом	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)».

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

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

## **V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

### **Шкала 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 (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка спорта ускоренной заочной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов 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 работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Этикет, правила. Организация и судейство соревнований»	В течение семестра	5*
2	Компьютерное тестирование по теме «Организация соревнований»	В течение семестра	10
3	Выступление на семинаре «Тактическая подготовка гольфиста»	В течение семестра	5
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара»	В течение семестра	5
5	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу»	В течение семестра	15
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>50 баллов</b>
	Реферат по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи»	В течение семестра	5
	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе»	В течение семестра	5
	Выступление на семинаре «Теория и методика преподавания в гольфе»	В течение семестра	5
	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов хвата и стойки»	В течение семестра	5
	Презентация по теме «Техника полного свинга и ударов из песка»	В течение семестра	5
	Презентация по теме «Техника ударов «драйв», «пич» и «чип»	В течение семестра	5
	Посещение занятий	В течение	10

		семестра	
	Экзамен		10
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>50</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе», пропущенному студентом	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара, хвата и стойки», пропущенному студентом	5
5	Выполнение лабораторной работы «Определение параметров мячей для мини-гольфа»	5
6	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу», пропущенной студентом	15
7	Презентация по разделу «Техника полного свинга и ударов «драйв», «пич», «чип» и из песка», пропущенному 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)».

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

**Шкала 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 (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка ускоренной заочной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов 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 работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом»	В течение семестра	5
2	Практическое занятие по теме Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях (составление классификационных таблиц)	В течение семестра	5
3	Мультимедийная презентация по разделу «Средства и методы обучения»	В течение семестра	5
4	Реферат по теме «Организация и планирование процесса обучения»	В течение семестра	5
5	Презентация по теме «Физическая подготовка гольфистов»	В течение семестра	5
6	Контрольная работа по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента»	В течение семестра	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	20
<b>Всего за семестр</b>			<b>50 баллов</b>
<b>6 семестр</b>			
1	Реферат по разделу «Техническая подготовка гольфистов»	В течение семестра	5
3	Выступление на семинаре «Тактическая и психическая подготовка гольфистов»	В течение семестра	5
5	Контрольная работа по теме «Неинструментальные методы исследования»	В течение семестра	5
6	Выполнение лабораторной работы по теме «Инструментальные методы исследования»	В течение семестра	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Экзамен		20
<b>Всего за семестр</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка гольфистов», пропущенному студентом	15
3	Презентация по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций»	10
4	Мультимедийная презентация по теме «Инструментальные и неинструментальные методы исследования», пропущенной студентом	5
5	Написание реферата по теме «Тактическая подготовка гольфистов», пропущенной студентом	5
6	Реферат по теме Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	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)».

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала 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 (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка ускоренной заочной формы обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>7 семестр</b>		
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей»	В течение семестра	10
2	Опрос «Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки»	В течение семестра	5
3	Опрос по теме Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	В течение семестра	5
4	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу»	В течение семестра	10
5	Презентация по теме «Тренажерные устройства для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса»	В течение семестра	10
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего за семестр</b>		<b>50 баллов</b>
	<b>8 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Федерации, ассоциации, гольф-клубы»	В течение семестра	10
2	Презентация по теме «Гольф-клубы»	В течение семестра	5
3	Тестирование по теме «Бизнес в гольфе»	В течение семестра	5
4	Посещение занятий	В течение семестра	10
	Экзамен		20
	<b>Всего за курс</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по теме «Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей», пропущенной студентом	10
2	Презентация по теме « Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки», пропущенной студентом	5
3	Доклад по теме « Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки », пропущенной студентом	15
4	Презентация по разделу «Федерации, ассоциации, гольф клубы», пропущенному студентом	5
5	Реферат по разделу «Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу», пропущенному студентом	10
6	Презентация по разделу «Бизнес в гольфе», пропущенному 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)».

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

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

**«Б.1.Б.21. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(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: *ускоренная заочная*

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, 7, 8**

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

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

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:

**общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- способность 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);
- способность организовывать и проводить соревнования, 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);

**профессиональные компетенциями (ПК):**

- 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 обучающихся 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 выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

Заочная ускоренная форма обучения

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

1	2	3	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				9
			4 Занятия лекционного типа	5 Занятия семинарского типа	6 Самостоятельная работа	7 Контроль	
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1	2	4	48		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	4	8	84		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	62		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	6	8	124		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		4	49		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	84		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	4	4	100		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	8	94		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV	2	12	100		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	4	8	85		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V	2	6	22		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	4	10	100		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	VI	2	6	85		
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	4	12	100		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>		
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII		4	38		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	2	4	52		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VII	2	4	32		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VII	2	4	36		
	<b>Всего за 7 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	VIII	2	4	48		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII	2	6	70		
21	Бизнес в гольфе	VIII	3	6	67		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
	<b>Экзамен</b>						
	<b>Итого</b>		<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				



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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра ТИМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.Б.21. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(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 (ускоренное обучение на базе СПО)*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИиИВС  
Протокол № 11 от «19» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИиИВС  
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Рецензент:

---

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

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

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.Б.21**

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по гольфу и иметь как минимум второй спортивный разряд. Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная ускоренная 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 гольфе	1-6		
	<i>Уметь:</i> учитывать возрастные и индивидуальные особенности занимающихся в учебно-тренировочном процессе	1-6		
	<i>Владеть:</i> Методиками обучения и спортивного совершенствования в гольфе с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	1-6		
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств гольфа и мини-гольфа при проведении занятий рекреационной направленности	1-6		
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся	1-6		
	<i>Владеть:</i> методиками обучения гольфом и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств гольфа	1-6		
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в гольфе	1-6		
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по гольфу и осуществлять судейство	1-6		
	<i>Владеть:</i> навыками судейства различных видов соревнований по гольфу (на счет, на выигранные лунки, лучший мяч, командные соревнования)	1-6		
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в гольфе, апробированные методики исследования	1-6		
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в гольфе с использованием апробированных методик	1-6		
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	1-6		

	<i>Уметь:</i> использовать знания медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки в гольфе при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся	1-6		
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся	1-6		
ПК-9	<i>Знать:</i> Мотивационные составляющие занятий гольфом различных контингентом занимающихся	1-6		
	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию занятий гольфом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах	1-6		
	<i>Владеть:</i> навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами	1-6		
ПК-10	<i>Знать:</i> способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в гольфе), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора	1-6		
	<i>Уметь:</i> определять физические, психические особенности занимающихся гольфом	1-6		
	<i>Владеть:</i> методами и методиками исследования индивидуально-психологических особенностей занимающихся в целях спортивного отбора и ориентации	1-6		
ПК-11	<i>Знать:</i> перспективное, оперативное планирование в гольфе, программы занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта	1-6		
	<i>Уметь:</i> осуществлять перспективное, оперативное планирование тренировочного процесса, разрабатывать программы и конспекты тренировочных занятий	1-6		
ПК-13	<i>Знать:</i> технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию	1-6		
	<i>Уметь:</i> осуществлять педагогический контроль в тренировочном и соревновательном процессах, коррекцию эмоционального состояния спортсмена	1-6		
	<i>Владеть:</i> методами педагогического и психологического восстановления спортсменов	1-6		
ПК-28	<i>Знать:</i> актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1-6		
	<i>Уметь:</i> выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	1-6		
	<i>Владеть:</i> способностью к анализу проблем сферы ФКиС	1-6		
ПК-30	<i>Знать:</i> методы научного анализа результатов исследований	1-6		
	<i>Уметь:</i> проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности	1-6		
	<i>Владеть:</i> методами обобщения и интерпретации данных	1-6		

	научных исследований,			
--	-----------------------	--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

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

#### Очная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I	2	2	24		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I	2				
1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2	8		
1.3	Техника безопасности	I			16		
2	Инвентарь и аксессуары	I	8	10	109		
2.1	Одежда гольфиста	I	2	2	8		
2.2	Аксессуары	I	2	2	12		
2.3	Инвентарь	I			9		
2.3.1	Клюшки	I	2	4	52		
2.3.2	Мячи	I	2	2	28		
3	Выбор инвентаря	I	2	6	56		
3.1	Выбор клюшек	I	2	4	40		
3.2	Выбор мячей	I		2	16		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	6	54	252		
4.1	Основы техники в гольфе	I	2	12	44		
4.2	Техника полного свинга	I	2	12	52		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	36		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	16		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		6	16		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	32		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	12		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	16		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	28		
	<b>1 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>441</b>		
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	2	6	42		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	14		

5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	14		
5.3	Количественная оценка чтения гринна	II		2	14		
6	Мини-гольф	II	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>164</b>		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	2	16		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II			10		
6.2.1	Мячи	II	4	10	28		
6.2.2	Клюшки	II		2	6		
6.3	Классификация полей	II			4		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	20		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		4	18		
6.4	Техника и тактика в мини-гольфе	II			20		
6.4.1	Техника в мини-гольфе	II	2	14	32		
6.4.2	Тактика в мини-гольфе	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>73</b>		
7.1	Проект поля	II	2	10	30		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	19		
7.3	Эксплуатация поля	II		4	24		
	<b>2 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>279</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>I курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>720</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>10</b>		
8.1	Этикет	III		2	2		
8.2	Правила соревнований	III	4	8	2		
8.3	Организация соревнований	III	2	8	2		
8.4	Судейство соревнований	III		18	4		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>10</b>		
9.2	Тактика игры на грине	III	2	6	4		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	4		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	2		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства	III	2	2	2		
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III		4	2		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях	III	2	2	3		
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>27</b>		
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2			
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8			
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>12</b>		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8			
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	2		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	2		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	2		

12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	2		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	2		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	2		
	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>40</b>		
13.1	Средства и методы обучения	V	4				
14.	Физическая подготовка гольфистов	V	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>60</b>		
14.1	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		10				
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	V	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>40</b>		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	V	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>67</b>		
	<b>5 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>207</b>		
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VI	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
18	Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VI	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>72</b>		
18.1	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VI	2	8	10		
18.2	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VI	4	12	24		
18.3	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VI	2	8	24		
18.4	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки	VI	2	6	14		
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VI	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>20</b>		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VI	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		
21	Бизнес в гольфе	VI	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>20</b>		
	<b>6 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>162</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>3 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>369</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен,</b>
	<b>Итого</b>		<b>104</b>	<b>432</b>	<b>1129</b>	<b>27</b>	
			<b>1692, 47 зач.ед.</b>				

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

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

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

### **Контрольные вопросы и практические задания**

#### **для проведения текущего контроля знаний студентов I курса**

1. История возникновения и развития гольфа.
2. Первые гольф-клубы.
3. Возникновение свода правил.
4. Сведения о развитии гольфа в стране за истекший год.
5. Число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, тренеров, общественных кадров.
6. Состояние материальной базы.
7. Эволюция клюшек и мячей в гольфе.
8. Клюшки. Название, назначение.
9. Элементы клюшек. Производство и ремонт.
10. Типы грипов, shaftов, головок клюшек.
11. Влияние вышеперечисленного на траекторию мяча при ударе.
12. Мячи. Общие сведения: размеры, вес, рельеф поверхности мяча.
13. Конструкции мяча: двух-, трех-, многослойные, намотанные, с ядрами из различных материалов.
14. Влияние вышеперечисленного на аэродинамические характеристики мяча, способность к спину и траекторию движения мяча.
15. Отбор мячей для соревнований и тренировок.
16. Факторы, обуславливающие траекторию мяча.

17.Различные направления полета мяча и причины, по которым это происходит.

18.Силы, возникающие при замахе, – центробежная сила и сила тяжести; их влияние на замах (свинг).

19.Эффект, вызываемый этими силами при замахе.

20.Подготовка к удару.

21.Прицеливание.

22.Свинг; замах, релиз (хлесткость), мах, касание, завершение маха (выход), плоскость свинга, траектория головки клюшки; дуга свинга, ускорение сквозь мяч.

23.Классификация технических приемов в гольфе.

24.Два типа замаха: V-образный и дуговой.

25.Распределение веса тела.

26.Траектория равнодействующей вертикальной силы на проекцию опоры во время свинга.

27.Как тело и клюшка взаимодействуют между собой.

28.Кинематические (траектория, путь, скорость, ускорение) и динамические (величина усилия, импульс силы при ударе) характеристики движения тела гольфиста в разных фазах удара.

29.Основные мышечные группы и характер их работы при выполнении разных фаз движения.

30.Главные рабочие элементы двигательного механизма базового свинга.

31.Взаимодействие отдельных мышечных групп и характер их работы при выполнении удара.

32.Понятие о технике и ее определение. Общая характеристика техники физических упражнений.

33.Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

34.Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

35. Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).
36. Понятие фаз и «ключевых точек».
37. Общая характеристика техники полного свинга.
38. Полный свинг как базовое техническое действие. Базовый свинг как сложно-координационное действие.
39. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.
40. Анализ результатов важнейших внутренних и зарубежных соревнований по гольфу.
41. Очередные задачи и пути дальнейшего развития гольфа в стране. Общая характеристика ударов в гольфе.
42. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.
43. Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара из песка.
44. Удар «патт» как игра в игре. Контроль за эффективностью техники удара «патт».
45. Характеристика ударов с разной траекторией полета мяча (прямой, «дро», «фейд», «слайс», «хук», «пуш», «пул»).
46. Техника ударов «дро» и «хук» на основе базового свинга и их назначение.
47. Техника ударов «фейд» и «слайс» на основе базового свинга и их назначение.
48. Характерные ошибки в технике.
49. Особенности прикладности игровой деятельности гольфиста.
50. Повышение уровня здоровья, развитие двигательных возможностей в процессе игровой деятельности.
51. Гольф как активный вид отдыха.
52. Удары с заниженной и завышенной траекторией полета мяча.
53. Выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций.
54. Удары в гору и с горы.
55. Неудобные положения и трудности на фарвее.

56. Игра из рафа.
57. Особые условия игры: дождь, ветер, шторм, сильное солнце.
58. Мини-гольф.
59. Виды мини-гольфа.
60. Инвентарь для мини-гольфа.
61. Особенности техники.
62. Правила соревнований.
63. Организация и судейство соревнований по мини-гольфу.
64. Классификация гольф-полей.
65. Классификация игровых лунок.
66. Разновидности сооружений для гольфа.
67. Назначение, содержание и требования, предъявляемые к гольф-сооружениям.
68. Строительство грин-комплекса.
69. Дренажная система, оросительная система.
70. Требования, предъявляемые к стрижке различных игровых зон поля.
71. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
72. Основная работа на поле: изменение лунок, стрижка гринов, вертикальная стрижка и газирование (причины, эффект и различия), типы стрижки (месторасположение, очертание, ширина и высота).
73. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
74. Машинный парк. Гринкиперы.
75. Ремонт поля.

➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля студентов II курса**

1. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов
2. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.
3. Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях.

4. Организационно-методические особенности работы по гольфу в школьных секциях.

5. Учет особенностей возраста, требований вида спорта.

6. Возможности материально-технической базы.

7. Организация и проведение занятий (расписание, учет посещаемости, наполнение групп и т. д.).

8. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.

9. Обучение технике: основные упражнения для освоения техники удара драйв и упражнения для изучения техники удара.

10. Последовательность изучения, направленность воздействия.

11. Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.

12. Требования, предъявляемые к разным способам хвата.

13. Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

14. Типичные ошибки при выполнении.

15. Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.

16. Упражнения для определения расположения гольфиста в правильной стойке.

17. Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног и головки клюшки относительно линии прицеливания.

18. Требования, предъявляемые к работе кистей рук и движению клюшки.

19. Методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

20. Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.

21. Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».

22.Последовательность изучения. Обучение формированию полного замаха: исходное положение – основная стойка с упором клюшки в грудину. Выполнение полного замаха.

23.Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

24.Характерные ошибки и способы их устранения.

25.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.

26.Упражнения, выполняемые на гимнастической стенке, с гимнастической палкой и др.

27.Планирование и организация обучения.

28.Факторы, определяющие программу обучения гольфу: задачи, стоящие перед курсом обучения, продолжительность курса, контингент занимающихся, подготовленность, возраст, условия для занятий.

29.Характеристика программы обучения гольфу, планирование и организация занятий гольфом.

30.График распределения учебного материала для учебных групп.

31.Урок гольфа как основная форма занятий по обучению, особенности его организации и проведения.

32.Требования, предъявляемые к организации корпоративных дней.

33.Клиника по гольфу как наиболее распространенный метод массового обучения.

34.Организация и проведение клиники по гольфу с учетом места проведения, возможностей материально-технической базы, контингента и количества участников.

35.Содержание и последовательность проведения клиники по гольфу: рассказ, объяснение, показ, обучение, турнир.

36.Распределение обязанностей во время проведения клиники. Методы обучения.

37.Их специфика и назначение при обучении гольфу

38.Игровой метод обучения.

- 39.Использование различных предметов в процессе обучения.
- 40.Основные виды массовых спортивных соревнований по гольфу, методы и формы их организации и проведения.
- 41.Привлечение тренеров-общественников к работе в школьных секциях.
- 42.Проведение семинаров с тренерами-общественниками.
- 43.Последовательность разучивания различных технических действий.
- 44.Организация и проведение текущего и итогового тестирования
- 45.Поддержание и сохранение навыков, умений, достигнутых результатов.
- 46.Оздоровительно-реабилитационные аспекты методики использования средств гольфа.
- 47.Методические особенности гольфа как фактора здорового отдыха и развлечения.
- 48.Особенности применения соревновательного и игрового методов в гольфе. Общие основы обучения и воспитания.
- 49.Обучение и тренировка – единый учебно-воспитательный процесс.
- 50.Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по гольфу.

### ➤ Темы курсовых работ студентов III курса

- 1.Особенности проведения занятий гольфом с различным контингентом.
- 2.Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста.
- 3.Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.
- 4.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.  
Организация и проведение корпоративных дней.
- 5.Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента.
- 6.Физическая подготовка гольфистов.
- 7.Техническая подготовка гольфистов.

- 8.Тактическая подготовка гольфистов.
- 9.Психическая подготовка гольфистов.
10. Зарождение и развитие гольфа в России.
11. Сравнительный анализ высших спортивных достижений гольфистов разных стран.
12. Гольф – эффективное средство оздоровления человека.
13. Кинематическая структура полного свинга.
- 14.Перспективы совершенствования технического мастерства в гольфе.
- 15.Кинематические характеристики современной техники патта.
- 16.Динамические параметры удара драйвером.
- 17.Динамика кинематических и динамических показателей техники в нестандартных ситуациях.
- 18.Современные методические приемы обучения технике базового свинга.
- 19.Совершенствование технического мастерства в зимний период подготовки.
- 20.Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке гольфистов.
- 21.Специфика реализации закономерностей построения спортивной тренировки в гольфе.
- 22.Взаимосвязь педагогических и биологических основ тренировки гольфиста.
- 23.Функционально-двигательное обоснование классификации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.
- 24.Проблемы нормирования тренировочной нагрузки в гольфе.
- 25.Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.



➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля знаний студентов III курса**

- 1.Методика занятия с детьми дошкольного возраста.

2.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

3.Особенности проведения занятий по гольфу со школьниками разного возраста, структура и содержание занятия, требования к подбору средств и методов.

4.Анатомо-физиологические и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в педагогическом процессе обучения гольфу.

5.Методика занятий гольфом с людьми зрелого и старшего возраста.

6.Морфологические, физиологические и психологические особенности людей старшего возраста.

7.Цели и задачи применения средств гольфа в физическом воспитании людей зрелого и старшего возраста.

8.Взаимосвязь кинематических, динамических и функциональных показателей техники гольфиста.

9.Расчетно-графический анализ техники гольфиста.

10.Овладение навыками организации, проведения и судейства соревнований по гольфу.

11.Овладение современной технологией тестирования характеристик инвентаря.

12.Основные закономерности построения спортивной тренировки.

13.Единство педагогических и биологических основ содержания тренировки, их органическая взаимосвязь.

14.Признаки систематизации упражнений, используемых в подготовке гольфиста.

15.Классификационные группы упражнений: основные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

16.Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на избранное развитие физических качеств.

17.Овладение навыками подбора комплексов упражнений заданного назначения.

18.Характеристика методов тренировки, их преимущественная направленность воздействий на организм.

19.Специфика проведения различных методов тренировки.

20.Классификация нагрузки по специализированности, направленности, величине.

21.Расчет показателей, характеризующих «внешнюю» и «внутреннюю» стороны физической нагрузки гольфиста.

22.Овладение методикой анализа тренировочной нагрузки по пульсограммам, распределением нагрузки по зонам интенсивности.

23.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

24.Факторы и условия, определяющие тренировочный эффект физической нагрузки.

25.Оперативный, текущий и этапный виды контроля за состоянием гольфиста.

26.Методика тестирующих процедур, используемых в различных видах контроля.

27.Назначение и содержание спортивного дневника как основы учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов.

28.Основные направления творческой реализации дневниковых материалов.

29.Структура годового тренировочного цикла в гольфе.

30.Основные направления прикладных научных исследований в гольфе.

31.Традиционная схема курсовой работы, требования к содержанию каждого раздела.

32.Последовательность выполнения курсовой работы, подготовка к апробации и защите.

➤ **Вопросы для промежуточной аттестации**

➤ **студентов III курса**

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

2. Техническое мастерство как достижение наибольшего соответствия между двигательным потенциалом гольфиста и эффективностью его использования.

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

4. Спортивная тренировка как педагогический процесс.

5. Биологическая сущность тренировки.

6. Взаимосвязь педагогических и биологических аспектов тренировки.

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

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

9. Признаки классификации упражнений, используемых в подготовке гольфистов.

10. Характеристика основных, специально-подготовительных и общеподготовительных упражнений гольфиста.

11. Группировка упражнений по принципу преимущественного воздействия на развитие избранного физического качества.

12. Сочетание нагрузки и отдыха как структурная основа методов тренировки.

13. Содержание равномерного метода, специфика его воздействия на организм.

14. Направленность воздействий на организм и специфика выполнения упражнений повторным и интервальным методами.

15.Наивысший по специфичности тренирующий эффект контрольного и соревновательного методов.

16.Содержание и организация игровых и круговых тренировок.

17.Показатели, характеризующие «внешнюю» сторону физической нагрузки.

18.Признаки классификации нагрузки по специализированности, направленности и величине.

19.Распределение нагрузки по зонам интенсивности.

20.Методика анализа физических нагрузок по пульсограммам, оценка ее биоэнергетической направленности.

21.Характер и глубина изменений в организме как проявление тренировочного эффекта нагрузки.

22.Разновидности тренировочного эффекта: срочный, отставленный, кумулятивный.

23.Факторы и условия, определяющие срочный тренировочный эффект одного занятия.

24.Состояние организма после нескольких занятий как проявление отставленного тренировочного эффекта.

25.Кумулятивный тренировочный эффект – это реакция организма на относительно законченный блок тренировочных занятий.

26.Виды контроля за состоянием гольфиста.

27.Оперативный контроль как проявление срочного тренировочного эффекта.

28.Задачи текущего контроля за состоянием гольфиста.

29.Этапный контроль за процессами долговременной адаптации организма.

30.Педагогические методы контроля.

31.Медико-биологические методы контроля за функциональным состоянием организма, уровнем физической работоспособности и состоянием здоровья гольфиста.

32. Психологические методы контроля за формированием личности спортсмена.

33. Лабораторные методы контроля за подготовленностью гольфиста.

34. Назначение и содержание спортивного дневника у гольфистов разной квалификации.

35. Методика анализа материалов спортивного дневника.

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

37. Реализация материалов самоконтроля как проявление срочного тренировочного эффекта и оперативного контроля за состоянием гольфиста.

38. Структура годичного тренировочного цикла в гольфе.

39. Продолжительность подготовительного, соревновательного и переходного периодов у гольфистов разной квалификации.

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

41. Задачи, средства и методы соревновательного периода тренировки.

42. Характеристика переходного периода тренировки гольфистов.

43. Основные задачи и направления работы с гольфистами.

44. Примерные показатели физической нагрузки в годичном цикле подготовки для начинающих гольфистов.

45. Планирование тренировки начинающего гольфиста.

46. Отличительные признаки фундаментальной и прикладной науки.

47. Зарождение и развитие прикладных научных исследований в гольфе.

48. Основные направления научных исследований в гольфе.

49. Последовательность выполнения научно-исследовательских работ.

50. Педагогические, биомеханические, биохимические, физиологические, психологические, математические методы исследования в гольфе.

51. Физическая культура, спорт и научно-технический прогресс.

52.Общее состояние научных исследований по физической культуре и спорту.

53.Структура и содержание средних циклов (мезоциклов) тренировки квалифицированного гольфиста.

54.Типы мезоциклов и их основная направленность.

55.Структура и содержание микроциклов тренировки квалифицированного гольфиста.

56.Динамика величины и направленность нагрузок в микроциклах различной направленности.

57.Физическая подготовка гольфистов.

58.Значение физической подготовки для достижения высокого результата в игре в гольф.

59.Воспитание выносливости.

60. Выносливость гольфиста.

➤61.Виды выносливости с педагогической и биологической точек зрения.

➤62. Факторы, определяющие уровень проявления выносливости.

➤63. Измерение и оценка выносливости.

➤64. Медико-биологические основы проявления выносливости.

➤65. Критерии мощности, емкости и эффективности энергетических процессов. 66. Особенности развития различных видов выносливости в гольфе.

➤67. Методика развития отдельных видов силовых способностей: собственно-силовые способности (максимальная сила), взрывная сила, скоростно-силовые способности и силовая выносливость.

➤68. Средства, методы, контрольные упражнения, планирование в макроцикле подготовки.

➤69. Особенности развития различных видов силовых способностей в гольфе.

➤70. Подвижность в суставах и гибкость гольфиста.

- 71. Пассивная и активная гибкость гольфиста. Факторы, определяющие уровень подвижности в суставах.
- 72. Контроль над уровнем подвижности в суставах и гибкости гольфистов.
- 73. Подготовка к занятию инвентаря, места проведения занятий.
- 74. Требования к размерам площадок для тренировки, ограждению, разметке.
- 75. Расположение игроков на драйвинг-рейндже. Правила поведения занимающихся.
- 76. Профилактика травматизма на занятиях.
- 77. Особенности оказания первой помощи при повреждении позвоночника, потери сознания.
- 78. Система спортивной подготовки квалифицированных гольфистов, ее компоненты, их взаимосвязь.
- 79. Цель и основные задачи спортивной подготовки: факторы, определяющие ее успешность.
- 80. Техническая подготовка гольфистов.
- 81. Спортивно-техническая подготовленность квалифицированного гольфиста.
- 82. Основные компоненты рациональной спортивной техники и технической подготовленности.
- 83. Тактическая подготовка гольфистов. Тактическая подготовленность, ее характеристика и оценка.
- 84. Характеристика соревновательной деятельности гольфиста.
- 85. Контроль и моделирование соревновательной деятельности.
- 86. Учет уровня технико-технической подготовленности гольфиста в процессе моделирования и практического освоения модели соревновательной деятельности.
- 87. Физическая нагрузка и ее тренировочный эффект.

➤88. Классификация тренировочных нагрузок по их преимущественному воздействию на различные механизмы энергообеспечения и пластического обмена, биологические и педагогические критерии различных зон нагрузки.

➤89. Построение тренировочного процесса квалифицированного гольфиста (прогнозирование и моделирование спортивного результата, соревновательной деятельности, состояния подготовленности, тренировочных программ).

➤90. Структура тренировочного процесса квалифицированного гольфиста в годичном цикле подготовки.

➤91. Макроцикл как ключевая структурная единица годичного цикла, содержание макроцикла.

➤92. Направленность тренировочных воздействий в отдельных блоках типового макроцикла тренировки квалифицированного гольфиста с учетом закономерностей приобретения, сохранения и временной утраты спортивной формы.

➤93. Психологическая подготовка гольфистов.

➤94. Содержание психологического обеспечения спортивной деятельности с учетом задач тренировки и соревнования.

➤

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

### **1. Основная литература**

1. Гольф и мини-гольф : обновление и содерж. образования в обл. физ. культуры и спорта : [науч.-метод. пособие] / [сост.: И.И. Бобкова, А.Н. Корольков] ; Гос. бюджет. образоват. учреждение Лицей N 1575 Север. округ. упр. образования, Департамент образования г. Москвы. - М., 2013. - 143 с.: ил.

2. Корольков А.Н. Теория и методика тренировочного процесса в гольфе и мини-гольфе. Спортивные сооружения и снаряжение для гольфа и мини-

гольфа : учеб. пособие для работников физ. культуры и спорта, тренеров, учителей шк. и инструкторов по гольфу и мини-гольфу / А.Н. Корольков, В.А. Фесенко ; М-во спорта Самар. обл. - Самара, 2013. - 137 с.: ил.

## 2. Дополнительная литература

1. Жеребко Д.С. Экспертная оценка направленности спортивной подготовки федерального стандарта по гольфу / Д.С. Жеребко, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. - N 6. - С. 68.
  2. Корольков А.Н. Закономерности формирования двигательного навыка юных игроков в мини-гольф / А.Н. Корольков // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в спорте высших достижений : материалы Всерос. Интернет-конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). - М., 2011. - С. 77-78.
  3. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф : моногр. / А.Н. Корольков, В.В. Верченков. - Воронеж: Науч. кн., 2014. - 403 с.: табл.
  4. Корольков А.Н. Интерпретация результатов исследований сложности лунок при игре в мини-гольф / А.Н. Корольков, Б.А. Яковлев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. - 2013. - N 2. - С. 40-42.
- в) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  2. Национальный цифровой ресурс «Рукопонт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  3. Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
  4. <http://www.rusgolf.ru/pravila/>
  5. <http://www.rusminigolf.ru/mgolf/minigolf1.html>
  6. <http://www.geocities.com/Colosseum/Track/2049/English/Bandyhistory.html>

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

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных<sup>1</sup> и (или) групповых<sup>2</sup> консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
- 2.– 50 комплектов ключек и бэгов;
- 3.– лаборатория клуб-фиттинга;
- 4.– 1000 мячей;
- 5.– 2 гольф-симулятора;

---

<sup>1</sup> Указываются при наличии курсовых работ по дисциплине (модулю)

<sup>2</sup> Указываются при наличии экзамена по дисциплине (модулю)

- 6.– анализатор кинематических характеристик мяча при выполнении ударов вудами и айронами;
- 7.– анализатор патта;
- 8.– универсальный психодиагностический комплекс;
- 9.– видеопроектор Sanyo PLC-XU 58;
- 10.– компьютер офисный;
- 11.– ноутбук Fujitsu-Siemens AMILO PI 1556;
- 12.– принтер HP LaserJet 1320;
- 13.– принтер HP LaserJet 1320;
- 14.– сканер EPSON 2480;
- 15.– копировальный аппарат Canon MF 4150;
- 16.– стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок);
- 17.– стационарный компьютер (монитор 17", системный блок);
- 18.– паттинг-грин;
- 19.– паттинг-дорожка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) «Теория и методика избранного вида спорта (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка спорта ускоренной очной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

*Виды работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
<b>1 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу «Техника безопасности»»	3 неделя	10
2	Тестирование по теме «Инвентарь в гольфе»	7 неделя	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе»	10 неделя	10
4	Написание 2 рефератов по выбранным темам из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	13 неделя	2,5+2,5
	Оценка технической подготовленности по разделу «Техника выполнения ударов в гольфе»	16 неделя	10
5	Посещение занятий	В течение семестра	10
<b>2 семестр</b>			
1	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе	23 неделя	5
2	Устный опрос по теме «Виды мини-гольфа»,	26	5
3	Устный опрос по теме «Инвентарь и аксессуары»	29	5
4	Тестирование по разделу «Техника и тактика в мини-гольфе»	36	5
5	Написание 2 рефератов по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация	37 неделя	2,5+2,5

	гольф-полей»		
6	Компьютерное тестирование «Эксплуатация поля»	40 неделя	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
58	<b>Экзамен</b>		10
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	Контрольная работа по разделу «Инвентарь в гольф»», пропущенному студентом	5
3	Выполнение практического задания по разделу «Основы техники в гольфе», пропущенному студентом	15
4	Написание реферата по выбранной теме из раздела «Техника выполнения ударов в гольфе»	5
5	Контрольная работа по разделу Антиципация (визуализация) в гольфе, пропущенному студентом	5
6	Написание реферата по разделу «Мини-гольф», пропущенному студентом	5
7	Презентация по разделу «Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей», пропущенному студентом	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)».

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала 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 (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка спорта ускоренной очной формы обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов 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 работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Этикет, правила. Организация и судейство соревнований»	3 неделя	5*
2	Компьютерное тестирование по теме «Организация соревнований»	8 неделя	10
3	Выступление на семинаре «Тактическая подготовка гольфиста»	10 неделя	5
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара»	13 неделя	5
5	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу»	15 неделя	15
6	Посещение занятий	В течение семестра	10
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>50 баллов</b>
	Реферат по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи»	22 неделя	5
	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе»	25 неделя	5
	Выступление на семинаре «Теория и методика преподавания в гольфе»	32 неделя	5
	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов хвата и стойки»	35 неделя	5
	Презентация по теме «Техника полного свинга и ударов из песка»	38 неделя	5
	Презентация по теме «Техника ударов «драйв», «пич» и «чип»	41 неделя	5
	Посещение занятий	В течение	10

		семестра	
	Экзамен		10
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>50</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Профилактика травм и оказание первой помощи», пропущенному студентом	5
3	Контрольная работа по разделу «Теория и методика преподавания в гольфе», пропущенному студентом	10
4	Выполнение практического задания по разделу «Комплекс упражнений по обучению и совершенствованию техники разных способов удара, хвата и стойки», пропущенному студентом	5
5	Выполнение лабораторной работы «Определение параметров мячей для мини-гольфа»	5
6	Написание реферата по теме «Спортивно-массовая работа по гольфу», пропущенной студентом	15
7	Презентация по разделу «Техника полного свинга и ударов «драйв», «пич», «чип» и из песка», пропущенному 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)».

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### Шкала 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 (гольф) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 1 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка ускоренной очной формы обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов 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 работы студентов на занятиях*

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное кол-во баллов
	<b>5 семестр</b>		
1	Контрольная работа по разделу «Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом»	3 неделя	5
2	Практическое занятие по теме Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях (составление классификационных таблиц)	5 неделя	5
3	Мультимедийная презентация по разделу «Средства и методы обучения»	7 неделя	5
4	Реферат по теме «Организация и планирование процесса обучения»	9 неделя	5
5	Презентация по теме «Физическая подготовка гольфистов»	12 неделя	5
6	Контрольная работа по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента»	16 неделя	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	20
	<b>Всего за семестр</b>		<b>50 баллов</b>
	<b>6 семестр</b>		
1	Реферат по разделу «Техническая подготовка гольфистов»	25 неделя	5
3	Выступление на семинаре «Тактическая и психическая подготовка гольфистов»	30 неделя	5
5	Контрольная работа по теме «Неинструментальные методы исследования»	35 неделя	5
6	Выполнение лабораторной работы по теме «Инструментальные методы исследования»	36 неделя	5
7	Посещение занятий	В течение семестра	10
8	Экзамен		20
	<b>Всего за семестр</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для студентов, пропустивших занятия по уважительной причине*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Техническая подготовка гольфистов», пропущенному студентом	15
3	Презентация по разделу «Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций»	10
4	Мультимедийная презентация по теме «Инструментальные и неинструментальные методы исследования», пропущенной студентом	5
5	Написание реферата по теме «Тактическая подготовка гольфистов», пропущенной студентом	5
6	Реферат по теме Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	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)».

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

**Кафедра ТиМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

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

**«Б.1.Б.21. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(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: *ускоренная очная*

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**

**3.Цель освоения дисциплины (модуля):** Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» является изучение учебно-практического материала для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 «Физическая культура», необходимого для работы тренерами по гольфу в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва, сборных командах страны, преподавателями гольфа в дошкольных учреждениях, средних и высших учебных заведениях.

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

В процессе освоения данной дисциплины формируются следующие общепрофессиональные (ОПК) и профессиональные (ПК) компетенции:

**общепрофессиональные компетенции (ОПК):**

- способность 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);
- способность организовывать и проводить соревнования, 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);

**профессиональные компетенциями (ПК):**

- 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 обучающихся 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 выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способность проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30).

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

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

### Очная ускоренная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I	2	2	24		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I	2				
1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2	8		
1.3	Техника безопасности	I			16		
2	Инвентарь и аксессуары	I	8	10	109		
2.1	Одежда гольфиста	I	2	2	8		
2.2	Аксессуары	I	2	2	12		
2.3	Инвентарь	I			9		
2.3.1	Клюшки	I	2	4	52		
2.3.2	Мячи	I	2	2	28		
3	Выбор инвентаря	I	2	6	56		

3.1	Выбор клюшек	I	2	4	40		
3.2	Выбор мячей	I		2	16		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	<b>6</b>	<b>54</b>	<b>252</b>		
4.1	Основы техники в гольфе	I	2	12	44		
4.2	Техника полного свинга	I	2	12	52		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	36		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	16		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		6	16		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	32		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	12		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	16		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	28		
	<b>1 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>441</b>		
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>42</b>		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	14		
5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	14		
5.3	Количественная оценка чтения гринна	II		2	14		
6	Мини-гольф	II	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>164</b>		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	2	16		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II			10		
6.2.1	Мячи	II	4	10	28		
6.2.2	Клюшки	II		2	6		
6.3	Классификация полей	II			4		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	20		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		4	18		
6.4	Техника и тактика в мини-гольф	II			20		
6.4.1	Техника в мини-гольф	II	2	14	32		
6.4.2	Тактика в мини-гольф	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>73</b>		
7.1	Проект поля	II	2	10	30		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	19		
7.3	Эксплуатация поля	II		4	24		
	<b>2 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>279</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>1 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>720</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>10</b>		
8.1	Этикет	III		2	2		
8.2	Правила соревнований	III	4	8	2		
8.3	Организация соревнований	III	2	8	2		
8.4	Судейство соревнований	III		18	4		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>10</b>		
9.2	Тактика игры на грине	III	2	6	4		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	4		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	2		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>7</b>		
10.1	Спортивно-массовая работа по	III	2	2	2		

	месту жительства						
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III		4	2		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях	III	2	2	3		
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>27</b>		
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2			
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8			
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	<b>10</b>	<b>62</b>	<b>12</b>		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8			
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	2		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	2		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	2		
12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	2		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	2		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	2		
	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>40</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>40</b>		
13.1	Средства и методы обучения	V	4				
14.	Физическая подготовка гольфистов	V	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>60</b>		
14.1	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		10				
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	V	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>40</b>		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	V	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>67</b>		
	<b>5 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>207</b>		
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VI	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>30</b>		
18	Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VI	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>72</b>		
18.1	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VI	2	8	10		
18.2	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VI	4	12	24		
18.3	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VI	2	8	24		
18.4	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней	VI	2	6	14		

	подготовки						
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VI	2	10	20		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VI	2	8	20		
21	Бизнес в гольфе	VI	2	8	20		
	<b>6 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>162</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>3 курс</i>		<i>36</i>	<i>144</i>	<i>369</i>	<i>9</i>	<i>Экзамен,</i>
	<b>Итого</b>		<b>104</b>	<b>432</b>	<b>1129</b>	<b>27</b>	
			<b>1692, 47 зач.ед.</b>				

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



**Институт Спорта и физического воспитания**  
**Кафедра ТИМ индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б.1.Б.21. Теория и методика избранного вида спорта (гольф)»**  
(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИиИВС  
Протокол № 11 от «19» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
ТиМ ИИиИВС  
Протокол № 22 от «25» мая 2017 г

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Яковлев Б. А., к.п.н, доцент, заведующий кафедрой ТиМ  
индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Рецензент:

---

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

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

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

## **2.Место дисциплины (модуля) в структуре ООП (ОПОП) Б1.Б.21**

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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (гольф)» входит в систему наук, ориентированную на запросы спорта и на оздоровительную физическую культуру. Ее изучение базируется на логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами: история физической культуры, анатомия, физиология, биохимия, биомеханика, физика, информатика, спортивная метрология, спортивная медицина, психология, педагогика, социология, экология, правовые основы профессиональной деятельности, безопасность жизнедеятельности и др.

Для освоения данной дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по гольфу и иметь как минимум второй спортивный разряд. Дисциплина является необходимой как предшествующая для прохождения учебной и производственной практик.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<i>Знать:</i> Теорию и методiku спортивной подготовки в гольфе	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 гольфе с учетом возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовленности	4 - 8		6 - 9
ОПК-6	<i>Знать:</i> Особенности использования средств гольфа и мини-гольфа при проведении занятий рекреационной направленности	2 -4		4 -5
	<i>Уметь:</i> проводить мероприятия рекреационной направленности с различным контингентом занимающихся	4 -6		6 -7
	<i>Владеть:</i> методиками обучения гольфом и проведения занятий рекреационной направленности с использованием средств гольфа	6 - 8		7 - 9
ОПК-8	<i>Знать:</i> Правила проведения и судейства соревнований в гольфе	2 - 8		3 - 10
	<i>Уметь:</i> организовывать соревнования по гольфу и осуществлять судейство	3- 8		4 – 10
	<i>Владеть:</i> навыками судейства различных видов соревнований по гольфу (на счет, на выигранные лунки, лучший мяч, командные соревнования)	4 - 8		4 -6
ОПК-11	<i>Знать:</i> Основные направления научной работы в гольфе, апробированные методики исследования	3-8		5 - 10
	<i>Уметь:</i> планировать экспериментальные исследования в гольфе 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 гольфе	4 - 8		5 - 9

	при совершенствовании учебно-тренировочного процесса с различным контингентом занимающихся			
	<i>Владеть:</i> современными научно-обоснованными методиками спортивной подготовки занимающихся	6 - 8		7 - 10
ПК-9	<i>Знать:</i> Мотивационные составляющие занятий гольфом различных контингентов занимающихся	4		5
	<i>Уметь:</i> формировать мотивацию занятий гольфом, организовывать и осуществлять воспитательный процесс в учебном и спортивном коллективах	5 - 7		6 - 8
	<i>Владеть:</i> навыками управления коллективом занимающихся и отдельными спортсменами	6 - 8		7 – 10
ПК-10	<i>Знать:</i> способность реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся Теорию и методику спортивного отбора (в т.ч. в гольфе), модельные характеристики спортсменов, методы и методики спортивного отбора	5		6
	<i>Уметь:</i> определять физические, психические особенности занимающихся гольфом	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 гольфе, 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-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 (модуля)

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

### Очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Гольф как вид спорта	I	2	2	12		
1.1	1.1. Введение в дисциплину	I	2				
1.2	История гольфа. Развитие гольфа в мире и России	I		2	4		
1.3	Техника безопасности	I			8		
2	Инвентарь и аксессуары	I	8	10	50		
2.1	Одежда гольфиста	I	2	2	4		
2.2	Аксессуары	I	2	2	6		
2.3	Инвентарь	I					
2.3.1	Клюшки	I	2	4	26		
2.3.2	Мячи	I	2	2	14		
3	Выбор инвентаря	I	2	6	28		
3.1	Выбор клюшек	I	2	4	20		
3.2	Выбор мячей	I		2	8		
4	Техника выполнения ударов в гольфе	I	6	54	126		
4.1	Основы техники в гольфе	I	2	12	22		
4.2	Техника полного свинга	I	2	12	26		
4.3	Техника удара «драйв»	I		8	18		
4.4	Техника удара «пич»	I		4	8		
4.5	Техника ударов из бункеров	I		6	8		
4.6	Техника удара «патт»	I	2	6	16		
4.7	Техника удара «чип»	I		2	6		
4.8	Техника удара из нестандартных положений	I		2	8		
4.9	Техника специальных ударов	I		2	14		
	<b>1 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
5	Антиципация (визуализация) в гольфе	II	2	6	32		
5.1	Восприятие предметной среды	II	2	2	10		
5.2	Влияние предметной среды на траекторию мяча	II		2	12		
5.3	Количественная оценка чтения гринга	II		2	10		

6	Мини-гольф	II	12	46	134		
6.1	Виды мини-гольфа	II	2	2	16		
6.2	Инвентарь и аксессуары	II					
6.2.1	Мячи	II	4	10	28		
6.2.2	Клюшки	II		2	6		
6.3	Классификация полей	II			4		
6.3.1	Стандартные поля	II	2	6	20		
6.3.3	Ландшафтные поля	II		4	18		
6.4	Техника и тактика в мини-гольфе	II					
6.4.1	Техника в мини-гольфе	II	2	14	32		
6.4.2	Тактика в мини-гольфе	II	2	8	10		
7	Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	II	4	20	59		
7.1	Проект поля	II	2	10	30		
7.2	Строительство гольф-полей	II	2	6	11		
7.3	Эксплуатация поля	II		4	18		
	<b>2 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>I курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
8	Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	6	36	44		
8.1	Этикет	III		2	2		
8.2	Правила соревнований	III	4	8	18		
8.3	Организация соревнований	III	2	8	6		
8.4	Судейство соревнований	III		18	18		
9.1	Тактика прохождения лунки	III	6	16	24		
9.2	Тактика игры на грине	III	2	6	6		
9.3	Тактика игры в нестандартных ситуациях	III	2	6	8		
9.4	Тактика ведения игры	III	2	4	10		
10	Спортивно-массовая работа по гольфу	III	4	8	23		
10.1	Спортивно-массовая работа по месту жительства	III	2	2			
10.2	Спортивно-массовая работа в учебных заведениях	III		4	9		
10.3	Спортивно-массовая работа в спортивных секциях	III	2	2	14		
	<b>3 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
11	Профилактика травм и оказание первой помощи	IV	4	10	10		
11.1	Профилактика травм	IV	2	2	4		
11.2	Оказание первой помощи	IV	2	8	6		
12	Теория и методика преподавания в гольфе	IV	10	62	66		
12.1	Теоретические и методические основы обучения.	IV	2	8	10		
12.2	Обучение технике полного свинга	IV	2	12	10		
12.3	Обучение технике удара «драйв»	IV	2	12	10		
12.4	Обучение технике удара «пич»	IV		6	10		
12.5	Обучение технике ударов из песка	IV	2	8	10		
12.6	Обучение технике удара «патт»	IV	2	10	10		
12.7	Обучение технике удара «чип»	IV		6	6		

	<b>4 семестр</b>		<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<i>2 курс</i>		<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
13	Особенности проведения занятий по гольфу с различным контингентом	V	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>27</b>		
13.1	Методика занятий гольфом с детьми дошкольного возраста	V		4	5		
13.2	Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях	V	2	8	8		
13.3	Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста	V		6	4		
13.4	Методика занятий гольфом людей зрелого и старшего возраста	V	2				
13.5	Средства и методы обучения	V	2		4		
13.6	Организация и планирование процесса обучения	V	2	8	6		
13.7	Организация и проведение корпоративных дней	V		6			
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	V	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>20</b>		
14.1	Физическая подготовка гольфистов	V	2	8			
14.2	Воспитание выносливости	V	2	6	2		
14.3	Воспитание силы	V	2	8	4		
14.4	Воспитание гибкости	V	2	8	8		
14.5	Воспитание скоростных возможностей гольфиста	V	2	8	6		
	<b>5 семестр</b>		<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
14	Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента		<b>10</b>	<b>34</b>	<b>33</b>		
14.6	Техническая подготовка гольфистов	VI	6	18	14		
14.7	Тактическая подготовка гольфистов	VI	2	6	6		
14.8	Психическая подготовка гольфистов	VI	2	10	13		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VI	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>50</b>		
15.1	Не инструментальные методы исследования	VI	2	6	10		
15.2	Инструментальные методы	VI	2	14	10		
15.3	Обработка результатов	VI	2	6	20		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VI	2	10	10		
	<b>6 семестр</b>		<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	
	<i>3 курс</i>		<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
17	Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	22	20		
18	Многолетняя спортивная	VII	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>88</b>		

	тренировка гольфистов						
18.1	Общая характеристика многолетней спортивной подготовки гольфистов	VII	2	8	10		
18.2	Задачи и содержание многолетней подготовки гольфистов	VII	2	6	10		
18.3	Формирование технического мастерства и развития двигательных способностей	VII	4	14	24		
18.4	Построение спортивной тренировки на этапах многолетней подготовки	VII	6	16	30		
18.5	Спортивный отбор гольфистов в процессе многолетней подготовки	VII	2	6	14		
	<b>7 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		<b>Курсовая работа</b>
19	Федерации, ассоциации, гольф клубы	VIII	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		
19.1	Любительские федерации, ассоциации	VIII	4	12	14		
19.2	Профессиональные федерации, ассоциации	VIII	4	14	16		
19.3	Гольф-клубы	VIII	2	14	20		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	VIII	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>20</b>		
21	Бизнес в гольфе	VIII	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>48</b>		
	<b>8 семестр</b>		<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	
	<i>4 курс</i>		<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен,</b>
	<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	
			<b>1692, 47 зач.ед.</b>				

Заочная форма обучения

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

1	2	3	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				9
			4 Занятия лекционного типа	5 Занятия семинарского типа	6 Самостоятельная работа	7 Контроль	
1	Раздел 1. Гольф как вид спорта	1	2	4	38		
2	Раздел 2 Инвентарь и аксессуары	1	4	8	70		
3	Раздел 3. Выбор инвентаря	1		4	50		
	<b>Всего за 1 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
4	Раздел 4. Техника выполнения ударов в гольфе	II	6	8	100		
5	Раздел 5. Антиципация в гольфе	II		4	25		
6	Раздел 6. Мини-гольф	II		4	60		
	<b>Всего за 2 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 1 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
7	Раздел 7. Строительство, обустройство и эксплуатация гольф-полей	III	4	6	18		
8	Раздел 8. Этикет, правила. Организация и судейство соревнований	III	2	10	50		
	<b>Всего за 3 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
9	Раздел 9. Тактика игры в гольф	IV	2	10	121		
10	Раздел 10. Спортивно-массовая работа по гольфу	IV	4	6	100		
	<b>Всего за 4 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 2 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	
11	Раздел 11. Профилактика травм и оказание первой помощи	V	2	6	22		
12	Раздел 12. Теория и методика преподавания в гольфе	V	4	10	100		
	<b>Всего за 5 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
13	Раздел 13. Особенности проведения занятий по гольфу с различным	VI	2	6	20		

	контингентом						
14	Раздел 14. Содержание тренировки гольфистов различных квалификаций и контингента	VI	4	12	57		
	<b>Всего за 6 семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 3 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>		
15	Раздел 17. Основы построения спортивной тренировки гольфистов высокой квалификации	VII	2	12	70		
16	Раздел 18. Многолетняя спортивная тренировка гольфистов	VII	2	8	90		
15	Научно-исследовательская работа в гольфе	VIII	2	4	20		
16	Профессионально-педагогическое мастерство тренера по гольфу	VIII	2	8	37		
	<b>Всего за 8 семестр</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>Курсовая работа, Экзамен</b>
	<b>Всего за 4 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	
19	Федерации, ассоциации, гольф-клубы	X	2	8	14		
20	Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по гольфу	X	2	6	16		
21	Бизнес в гольфе	X	4	16			
	<b>Всего за 10 семестр</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 5 курс</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
	<b>Экзамен</b>						
	<b>Итого</b>		<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	
			<i>1692, 47 зач.ед.</i>				

## 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).

## **Контрольные вопросы и практические задания**

### **для проведения текущего контроля знаний студентов I курса**

- 1.История возникновения и развития гольфа.
- 2.Первые гольф-клубы.
- 3.Возникновение свода правил.
- 4.Сведения о развитии гольфа в стране за истекший год.
- 5.Число занимающихся и подготовленных спортсменов-разрядников, тренеров, общественных кадров.
- 6.Состояние материальной базы.
- 7.Эволюция клюшек и мячей в гольфе.
- 8.Клюшки. Название, назначение.
- 9.Элементы клюшек. Производство и ремонт.
- 10.Типы грипов, shaftов, головок клюшек.
- 11.Влияние вышеперечисленного на траекторию мяча при ударе.
- 12.Мячи. Общие сведения: размеры, вес, рельеф поверхности мяча.
- 13.Конструкции мяча: двух-, трех-, многослойные, намотанные, с ядрами из различных материалов.
- 14.Влияние вышеперечисленного на аэродинамические характеристики мяча, способность к спину и траекторию движения мяча.
- 15.Отбор мячей для соревнований и тренировок.
- 16.Факторы, обуславливающие траекторию мяча.
- 17.Различные направления полета мяча и причины, по которым это происходит.
- 18.Силы, возникающие при замахе, – центробежная сила и сила тяжести; их влияние на замах (свинг).
- 19.Эффект, вызываемый этими силами при замахе.
- 20.Подготовка к удару.
- 21.Прицеливание.

22.Свинг; замах, релиз (хлесткость), мах, касание, завершение маха (выход), плоскость свинга, траектория головки клюшки; дуга свинга, ускорение сквозь мяч.

23.Классификация технических приемов в гольфе.

24.Два типа замаха: V-образный и дуговой.

25.Распределение веса тела.

26.Траектория равнодействующей вертикальной силы на проекцию опоры во время свинга.

27.Как тело и клюшка взаимодействуют между собой.

28.Кинематические (траектория, путь, скорость, ускорение) и динамические (величина усилия, импульс силы при ударе) характеристики движения тела гольфиста в разных фазах удара.

29.Основные мышечные группы и характер их работы при выполнении разных фаз движения.

30.Главные рабочие элементы двигательного механизма базового свинга.

31.Взаимодействие отдельных мышечных групп и характер их работы при выполнении удара.

32.Понятие о технике и ее определение. Общая характеристика техники физических упражнений.

33.Анализ техники как совокупности необходимых звеньев кинематической, динамической и ритмической структур движений.

34.Фазовая структура техники и ее педагогическое значение. Определяющее (ведущее) звено техники.

35.Второстепенные детали техники и индивидуальные особенности (стиль).

36.Понятие фаз и «ключевых точек».

37.Общая характеристика техники полного свинга.

38.Полный свинг как базовое техническое действие. Базовый свинг как сложно-координационное действие.

39.Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

40. Анализ результатов важнейших внутренних и зарубежных соревнований по гольфу.

41. Очередные задачи и пути дальнейшего развития гольфа в стране. Общая характеристика ударов в гольфе.

42. Эволюция техники и современные тенденции ее развития.

43. Упражнения для совершенствования рациональных вариантов техники и устранения ошибок в технике удара из песка.

44. Удар «патт» как игра в игре. Контроль за эффективностью техники удара «патт».

45. Характеристика ударов с разной траекторией полета мяча (прямой, «дро», «фейд», «слайс», «хук», «пуш», «пул»).

46. Техника ударов «дро» и «хук» на основе базового свинга и их назначение.

47. Техника ударов «фейд» и «слайс» на основе базового свинга и их назначение.

48. Характерные ошибки в технике.

49. Особенности прикладности игровой деятельности гольфиста.

50. Повышение уровня здоровья, развитие двигательных возможностей в процессе игровой деятельности.

51. Гольф как активный вид отдыха.

52. Удары с заниженной и завышенной траекторией полета мяча.

53. Выполнение специальных ударов из различных игровых ситуаций.

54. Удары в гору и с горы.

55. Неудобные положения и трудности на фарвее.

56. Игра из рафа.

57. Особые условия игры: дождь, ветер, шторм, сильное солнце.

58. Мини-гольф.

59. Виды мини-гольфа.

60. Инвентарь для мини-гольфа.

61. Особенности техники.

62. Правила соревнований.

63. Организация и судейство соревнований по мини-гольфу.
64. Классификация гольф-полей.
65. Классификация игровых лунок.
66. Разновидности сооружений для гольфа.
67. Назначение, содержание и требования, предъявляемые к гольф-сооружениям.
68. Строительство грин-комплекса.
69. Дренажная система, оросительная система.
70. Требования, предъявляемые к стрижке различных игровых зон поля.
71. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
72. Основная работа на поле: изменение лунок, стрижка гринов, вертикальная стрижка и газирование (причины, эффект и различия), типы стрижки (месторасположение, очертание, ширина и высота).
73. Сохранение, эксплуатация и реконструкция гольф-полей.
74. Машинный парк. Гринкиперы.
75. Ремонт поля.

➤ **Контрольные вопросы и практические задания**

➤ **для проведения текущего контроля студентов II курса**

1. Подготовительные упражнения для освоения техники ударов
2. Простейшие учебные махи, скручивания, метание мяча на дальность и на точность.
3. Особенности организации и проведения занятий в школьных секциях.
4. Организационно-методические особенности работы по гольфу в школьных секциях.
5. Учет особенностей возраста, требований вида спорта.
6. Возможности материально-технической базы.
7. Организация и проведение занятий (расписание, учет посещаемости, наполнение групп и т. д.).
8. Особенности занятия гольфом с детьми школьного возраста.

9.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники удара драйв и упражнения для изучения техники удара.

10.Последовательность изучения, направленность воздействия.

11.Обучение классическому захвату клюшки руками и его разновидностям.

12.Требования, предъявляемые к разным способам хвата.

13.Подбор хвата с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

14.Типичные ошибки при выполнении.

15.Обучение стойке: требования, предъявляемые к расположению стоп, распределению веса тяжести, положению ног, корпуса, рук, головы.

16.Упражнения для определения расположения гольфиста в правильной стойке.

17.Требования, предъявляемые к положению плеч, бедер, стоп ног и головки клюшки относительно линии прицеливания.

18.Требования, предъявляемые к работе кистей рук и движению клюшки.

19.Методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

20.Упражнения для совершенствования техники удара и направленность их воздействия.

21.Обучение технике: основные упражнения для освоения техники ударов «драйв», «пич», из песка, «патт», «чип».

22.Последовательность изучения. Обучение формированию полного замаха: исходное положение – основная стойка с упором клюшки в грудину. Выполнение полного замаха.

23.Требования, предъявляемые к выполнению полного замаха.

24.Характерные ошибки и способы их устранения.

25.Общеразвивающие и специальные физические упражнения для развития силы, подвижности в суставах.