

- персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, старшего судьи на финише, судьи на переходе, судей-хронометристов.
24. Основные вопросы организации и проведения соревнований по скоростному бегу на коньках. Проводящие организации, их права и обязанности по подготовке и проведению соревнований. Антидопинговый контроль (общие вопросы его организации).
  25. Календарь спортивно-массовых мероприятий по скоростному бегу на коньках и шорт- треку. Основные вопросы и уровни планирования (всероссийский, территориальный ведомственный и т.д.).
  26. Правила соревнований по шорт-треку: правила бега, наказания при их нарушении, процедура принятия старта. Процедура составления стартовых протоколов предварительных и последующих квалификационных кругов, жеребьевка порядка старта.
  27. Правила соревнований по шорт-треку: качественный и количественный состав судейской коллегии и обслуживающего персонала, их комплектация и утверждение. Основные права и обязанности главного судьи, его заместителей, стартера, судей-хронометристов, судей на финише, стюарда (главного секретаря) соревнований.
  28. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнования по подготовке и проведению соревнований по скоростному бегу на коньках: заявки, анкеты и списки участников, списки по группам, протокол жеребьевки, стартовый протокол, личная карточка участника, протоколы результатов. Отчет главного судьи соревнования.
  29. Положение о соревновании как основной регламентирующий документ по организации и проведению соревнования. Его структура, цель и задачи, краткое содержание основных разделов положения о соревновании. Утверждение. Контроль за исполнением.
  30. Основные виды и формы документации по подготовке и проведению соревнований по шорт-треку: заявки, анкеты и списки участников, списки

- по группам (рейтинг мест), протокол жеребьевки, стартовый протокол, протоколы результатов и др. Отчет главного судьи соревнований.
31. Основные положения и порядок проведения заседаний судейской коллегии и жеребьевки порядка старта участников соревнований в скоростном беге на коньках.
  32. Основные положения и процедура составления забегов и жеребьевки-порядка старта пар на чемпионатах по многоборью, на чемпионатах по отдельным дистанциям, на чемпионатах по спринтерскому многоборью, на зимних Олимпийских играх.
  33. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках: правила бега, наказания при их нарушении процедура принятия старта, различительные повязки и номера для участников соревнований. Процедура составления стартовых протоколов: группы, пары, квартеты, жеребьевка порядка старта.
  34. Правила соревнований по скоростному бегу на коньках, их разработка, утверждение и совершенствование. Виды и характер соревнований. Возрастные группы. Дистанции, многоборья и программы соревнований.
  35. Международные правила соревнований по скоростному бегу на коньках. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Основные отличия международных и всероссийских правил. Организация и проведение чемпионатов Европы, мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
  36. Международные правила соревнований по шорт-треку. Краткая историческая справка. Разработка, утверждение и процедура внесения дополнений и изменений. Организация и проведение чемпионатов Европы и мира, зимних Олимпийских игр, Кубков мира и международных соревнований, их программы.
  37. Основные правила скоростного бега на коньках на соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований.

38. Основные правила бега на соревнованиях в шорт-треке. Права и обязанности участников соревнований.
39. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в скоростном беге на коньках.
40. Международные требования к спортивному инвентарю и экипировке спортсменов в шорт-треке.
41. Происхождение коньков и основные этапы их эволюции. Краткая характеристика современных коньков для скоростного бега и основные проблемы их совершенствования.
42. Возникновение и основные этапы развития конькобежного спорта в России (СССР) Первые кружки и клубы, их роль. Русские конькобежцы и их достижения.
43. Возникновение и основные этапы развития катания на коньках и конькобежного спорта. Возникновение и развитие конькобежного спорта за рубежом. Первые конькобежные клубы, первые соревнования. Создания национальных федераций. Первые международные соревнования и неофициальные чемпионаты Европы и мира.
44. Краткая история возникновения и развития шорт-трека в СССР.
45. Краткая история возникновения и развития шорт-трека на международной арене. Признание шорт-трека как вида спорта ИСУ. Чемпионаты Европы и мира, зимние Олимпийские игры.
46. Основные требования к подготовке катков для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по шорт-треку.
47. Эволюция техники бега на коньках. Современный стандарт техники бега сильнейших конькобежцев мира. Индивидуализация техники бега. Основные перспективы совершенствования технического мастерства конькобежцев.
48. Понятие о спортивной технике бега на коньках, ее определение. Краткая характеристика эволюции основных элементов техники бега конькобежцев.

49. Цикличность движений конькобежца и структура скользящего шага. Силы, действующие на спортсмена во время бега на коньках.
50. Основные законы механики и понятие силы. Законы инерции, ускорение, сила реакции опоры, статическое и динамическое равновесие и их проявление в беге на коньках.
51. Посадка конькобежца, ее задачи и разновидности. Общая характеристика отталкивания. Линия опоры, линия отталкивания, угол отталкивания, динамическое равновесие.
52. Техника бега как совокупность кинематической, динамической и ритмической структур движений конькобежца.
53. Биомеханический анализ техники бега по прямой. Фазовый анализ двойного шага. Периоды двойной и одиночной опоры. Структура отталкивания и маховых движений ногами. Постановка конька на лед. Характер развития толчкового усилия.
54. Основные мышечные группы тела конькобежца, обеспечивающие его бег по льду.
55. Аэродинамика движений конькобежца: сила сопротивления воздушной среды (плотность и вязкость воздуха, площадь поперечного сечения тела, аэродинамический коэффициент, скорость движения).
56. Динамическая анатомия конькобежца: части тела, кости, мышцы, звенья, кинематические пары и цепи (незамкнутые, замкнутые и замкнувшиеся). Суставы и степени свободы движений.
57. Влияние силы и направления ветра на скорость передвижений конькобежца.
58. Сила трения поверхности конька о лед: трение покоя, трение скольжения, законы трения. Кулона и их реализация в скоростном беге на коньках. Трение в суставах.
59. Силы реакции опоры при одноопорном и двухопорном отталкивании. Темп бега, ритм бега, длительность шага.



60. Основные особенности техники бега на коньках на короткие дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
61. Основные особенности техники бега на коньках на средние дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на дистанции).
62. Основные особенности техники бега на коньках на длинные дистанции (посадка, отталкивание, движение рук в беге по прямой и по повороту, количество шагов на круге).
63. Биомеханический анализ и основные особенности техники бега по повороту. Фазовый анализ двойного шага по повороту.
64. Динамика развития усилий при беге по повороту. Центробежная и центростремительная силы. Динамическое равновесие. Техничко-тактические особенности бега по повороту на различные дистанции.
65. Старт, его цель и задачи. Разновидности стартовых поз. Понятие площади опоры.
66. Биомеханический анализ техники бега со старта. Повышение эффективности отталкивания при беге со старта. Особенности старта на различных дистанциях.
67. Методика обучения технике бега на коньках. Процесс обучения как один из видов познавательной деятельности. Взаимосвязь обучения и тренировки. Роль педагога в обучении. Физиологические и психологические основы обучения.
68. Этапы и последовательность обучения технике бега на коньках. Предупреждение и устранение ошибок. Оценка эффективности обучения и освоения двигательных навыков.
69. Дидактические принципы обучения: сознательность и активность, наглядность, доступность и индивидуализация, прочность, систематичность и воспитывающий характер обучения, непрерывность.

70. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Методология построения и проведения занятий по обучению технике бега на коньках.
71. Средства обучения: общеразвивающие упражнения, подвижные и спортивные игры, упражнения из других видов спорта, подводящие упражнения, специальные упражнения, упражнения на коньках в помещении и на снегу, упражнения на коньках на льду.
72. Три фазы образования динамического стереотипа двигательных навыков. Умение и навык, автоматизация навыка.
73. Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
74. Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту. Подводящие и специальные упражнения, подвижные игры на льду.
75. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега по прямой.
76. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега конькобежцев по повороту.
77. Специальные упражнения для обучения и совершенствования техники бега со старта.
78. Организационные и профилактические мероприятия для обеспечения безопасности обучающихся бегу на коньках. Страховка и само страховка. Способы торможения.
79. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях скоростным бегом на коньках. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
80. Меры безопасности и предупреждения травматизма и заболеваний при занятиях шорт-треком. Санитарно-гигиенические нормы проведения занятий.
81. Коньки и ботинки для занятий шорт-треком и основные требования к ним. Технология крепления конька к ботинку. Основные требования к экипировке шорт-трековиков.

82. Краткая характеристика наиболее распространенных травм и заболеваний конькобежцев, их профилактика. Основы первой медицинской помощи при травмах и обморожениях.

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

1. Знание программного материала разделов дисциплины.
2. Знакомство со стендами моделей коньков и их эволюции, просмотр учебного видеofilmа по истории и эволюции коньков.
3. Написание реферата на тему : Где, когда и как я научился кататься на коньках.
4. Написание реферата на тему: Мой любимый герой – выдающийся конькобежец мира.
5. Написание реферата на тему: Основные мышечные группы, обеспечивающие движение конькобежца на льду (разгибатели/сгибатели бедра, голени, стопы; мышцы отводящие и приводящие бедро).
- 6 . Владение методическими приемами начального обучения техники бега на коньках: прямая, поворот, старт, виды торможения, подготовка мест занятий..
7. Подготовка к проведению части урока, урока в целом с разработкой соответствующих планов-конспектов.
8. Разработка документов планирования и организация проведения соревнований.
9. Определение победителей соревнований в скоростном беге и в шорт-треке.
10. Выполнение практических заданий по точке коньков, исправлению овала и загиба бегового конька.
11. Выполнение практических заданий по разметке беговой конькобежной дорожки (стандартной и нестандартной), а также беговой дорожки для шорт-трека.

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9,5 зачетных единиц, 342 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
<b>2</b>	1.1. Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2	4	6		
<b>3</b>	1.2. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	6		
<b>4</b>	1.3. Система организации занятий и подготовки конькобежцев			4	6		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>19</b>		
<b>6</b>	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			14	7		
<b>7</b>	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной			4	6		

	арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)						
8	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2	6	6		
9	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта</b>	<b>3-4</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>12</b>		
10	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках		2	6	6		
11	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе		2	4	6		
12	<b>Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>34</b>		
13	4.1. Учебный урок и тренировочное занятие		2	6	6		
14	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)		2	6	8		
15	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев		2	8	6		
16	4.4. Годичное планирование тренировки конькобежцев		2	10	8		
17	4.5. Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев			6	6		
18	<b>Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
19	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2	4	6		
20	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев		2	4	6		
21	<b>Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>20</b>		
22	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте		2	2	6		
23	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			6	4		
24	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			6	6		

25	6.4. Тактика бега в шорт-треке		2	8	4		
26	<b>Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>42</b>		
27	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)		2	2	6		
28	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			4	6		
29	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			4	6		
30	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев		2	4	6		
31	7.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев		2	4	6		
32	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			8	6		
33	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев		2	6	6		
31	Экзамен	4				<b>9</b>	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 9,5 зачетных единиц, 342 академических часов.

#### заочная форма обучения

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

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36</b>		
<b>2</b>	1.3.Организационная структура и деятельность Международного союза конькобежцев		2		12		
<b>3</b>	1.4.Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			2	12		
<b>4</b>	1.3. Система организации занятий и подготовки конькобежцев			2	12		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36</b>		
<b>6</b>	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 года по настоящее время			2	12		
<b>7</b>	2.2. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			2	12		
<b>8</b>	2.3. Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту		2		12		
<b>9</b>	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий бегом на коньках и конькобежного спорта</b>	<b>3-4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>21</b>		
<b>10</b>	3.1. Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках		2		11		
<b>11</b>	3.2. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе			2	10		
<b>12</b>	<b>Раздел 4. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
<b>13</b>	4.1. Учебный урок и тренировочное			2	12		

	занятие						
14	4.2. Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)		1		12		
15	4.3. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев		1		12		
16	4.4. Годичное планирование тренировки конькобежцев			2	12		
17	4.5. Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев			2	10		
18	<b>Раздел 5. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		
19	5.1. Теоретическая подготовка конькобежцев		2		10		
20	5.2. Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев			2	10		
21	<b>Раздел 6. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
22	6.1. Общее понятие тактики в конькобежном спорте		2		12		
23	6.2. Тактика бега на конкретные дистанции у женщин и мужчин			1	12		
24	6.3. Тактическая подготовка конькобежцев			1	12		
25	6.4. Тактика бега в шорт-треке			2	12		
26	<b>Раздел 7. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>	<b>4</b>		<b>10</b>	<b>70</b>		
27	7.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)			1	10		
28	7.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ			1	10		
29	7.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку			1	10		
30	7.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев			1	10		
31	7.5. Общие основы теории и			2	10		



	методики многолетней подготовки юных конькобежцев						
<b>32</b>	7.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев			2	10		
<b>33</b>	7.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев			2	10		
<b>31</b>	Экзамен	4				<b>9</b>	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</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).

### **Зачетные требования для студентов II-го года обучения**

1. Сдать зачеты по теоретико-методическому курсу за 3-й и 4-й семестры.
2. Сдать экзамены по окончании 4-го семестра в объеме пройденного материала.
3. Сдать зачет по практическому разделу программы: проведение различных вариантов жеребьевок, составление групп и забегов на соревнованиях; разметка беговых дорожек различной длины; технология хронометрирования графиков бега конькобежцев, работа с секундомером; заливка нестандартных катков; методы тестирования конькобежцев; уроки ОФП и СФП конькобежцев младших разрядов.
4. Получить положительные оценки по учебной практике.
5. Написать 9 рефератов по изучаемым разделам программы и получить по ним положительные оценки.
6. Сдать практические зачетные нормативы по общей и специальной

физической подготовленности, разработанные кафедрой.

7. Принять участие в судействе не менее трех соревнований в качестве помощников различных судей.

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

1. Единая Всероссийская спортивная классификация в конькобежном спорте. Цель и задачи. Причины изменения нормативов. Условия выполнения разрядных нормативов.
2. Основные перспективы и направления в совершенствовании программы и правил соревнования Международного союза конькобежцев.
3. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках за последние годы.
4. Основные правил жеребьевки на дистанции 500м на зимних Олимпийских играх.
5. Программа соревнований по шорт-треку в многоборье. Основные правила жеребьевки в шорт-треке.
6. Программы соревнований юных конькобежцев. Организация и проведение массовых всероссийских соревнований юных конькобежцев.
7. Методика расчета длины беговой дорожки. Расчет беговой дорожки длиной 333,3м.
8. Способы, последовательность и схемы разметки стандартных 400 и 333,3м беговых двойных дорожек.
9. Приспособления и инвентарь, необходимые для разметки беговой дорожки на катке. Расчет беговой дорожки длиной 400 метров.

10. Способы, последовательность и схемы разметки нестандартных дорожек (одинарных) длиной 250, 200, 150 и 110 метров. Методика расчета длины беговой дорожки.
11. Последовательность разметки беговой дорожки. Расчет беговой дорожки для шорт-трека длиной 110 метров.
12. Спортивный инвентарь и вспомогательное оборудование для тренировки конькобежцев. Тренажерные комплексы и специальные технические устройства.
13. Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Спортивные сооружения, используемые в подготовке конькобежцев.
14. Тренажеры для обучения спортивной технике и ее совершенствования, для общей и специальной физической подготовки.
15. Исторические предпосылки создания Международного союза конькобежцев (ИСУ). Первый Конгресс и решения. Члены ИСУ, условия вступления в ИСУ, права и обязанности членов ИСУ.
16. Система соревнований Международного союза конькобежцев. Основные права и обязанности национальных федераций, проводящих соревнования ИСУ.
17. Организационная структура и основные принципы деятельности ИСУ: Конгресс, Совет ИСУ, технические комитеты, комиссии, консультанты.
18. Финансовая деятельность ИСУ. Определение понятия «любитель», «профессионал». Реклама и спонсорство.
19. Новое в системе определения результатов и признание мировых рекордов.
20. Анализ изменения программы соревнований Олимпийских игр. Перспективы дальнейшего совершенствования программы соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх.
21. Современные зимние Олимпийские игры. Годы и места проведения. Анализ изменений программы соревнований по конькобежному спорту.

22. Анализ состояния и основные направления в развитии шорт-трека на международной арене: соотношение сил, краткий анализ прошедшего зимнего сезона и итоги выступления российских конькобежцев.
23. Анализ изменения программ олимпийских соревнований по шорт-треку и перспективы ее совершенствования. Система отбора и допуска.
24. Результаты выступлений российских конькобежцев на Олимпийских играх.
25. Анализ выступлений конькобежцев на зимних Олимпийских играх 2010.
26. Анализ выступлений конькобежцев шорт-трековиков на зимних О.И. 2010г.
27. Оздоровительная направленность занятий конькобежным спортом.
28. Общие требования к физической подготовке конькобежцев: ОФП, СФП и СП.
29. Неспецифические, специфические и специальные упражнения.
30. Игры и развлечения на льду. Предупреждение травматизма и обморожений.
31. Морфологические критерии отбора конькобежцев. Значение функциональных показателей организма и их учет при отборе.
32. Педагогические тесты и их информативность при отборе юных конькобежцев.
33. Цель, основные задачи и содержание теоретической подготовки.
34. Средства и методы теоретической подготовки. Взаимосвязь теоретической подготовки с другими видами подготовки конькобежцев.
35. Психологическая подготовка конькобежцев. Ее цель и задачи, место в учебно-тренировочном процессе.
36. Предстартовые состояния конькобежца (боевая готовность, стартовая лихорадка, стартовая апатия), их регулирование и способы воздействия на спортсмена.
37. Средства и методы психологической подготовки конькобежцев.

38. Моральные и волевые качества конькобежцев. Мотивация. Методы воспитания волевых качеств.
39. Общая и специальная волевая подготовка конькобежцев.
40. Тактика поведения и действий конькобежцев как один из факторов достижения высоких результатов на соревнованиях.
41. Основные особенности тактики бега конькобежцев на короткие дистанции.
42. Анализ графиков и тактических вариантов бега на дистанции 1500м.
43. Основные особенности тактики бега конькобежцев на длинные дистанции.
44. Анализ графиков (раскладка сил) и тактических вариантов бега на длинные дистанции: мужчины 5000 и 10000м.
45. Особенности тактики бега конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке.
46. Спортивная форма и цикличность подготовки конькобежцев.
47. Основные особенности спортивной подготовки в конькобежном спорте, связанная с его сезонностью.
48. Цель и задачи многолетнего процесса спортивной подготовки конькобежцев.
49. Многолетнее планирование – 4-х летний олимпийский цикл. Варианты динамики общего объема и интенсивности тренировочной нагрузки.
50. Оценка и перспективное прогнозирование функциональных возможностей и физических качеств юных конькобежцев.
51. Общая характеристика условных фаз активных занятий конькобежным спортом, их возрастные границы. Общие тенденции объемов ОФП, СФП и СП и интенсивности нагрузки.
52. Формы и методы планирования, учета и контроля в работе с юными конькобежцами в ДЮСШ.

53. Варианты построения годичного цикла подготовки конькобежцев, (одно-, двух-, трехцикловой), их основные особенности, содержание, динамика объемов интенсивности нагрузки, соотношение ОФП, СФП и СП.
54. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Периоды подготовки, их основные цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
55. Мезо- и микроциклы подготовки конькобежцев, их общая характеристика, цели и задачи.
56. Мезоциклы общеподготовительного этапа: втягивающий, базовый общефизические мезоциклы.
57. Этапы, мезоциклы подготовительного периода. Их цели и задачи, основное содержание и направленность тренировочного процесса.
58. План-конспект урока. Цели и задачи, структура и содержание отдельных частей урока. Плотность и эффективность урока.
59. Урок и тренировочное занятие. Цели и задачи урока и его части. Виды уроков. Содержание частей урока.
60. Тренировочное занятие, его основные особенности и отличия от учебного урока. Цели и задачи тренировочных занятий. Части тренировочного занятия и их содержание.
61. Основные особенности построения и проведения тренировочных занятий на льду в зимнее время.

### **Темы рефератов**

1. Сравнительный анализ выступления конькобежцев на двух последних Олимпийских играх» (на одной из дистанций у женщин или мужчин).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России, зимних Олимпийских игр прошедшего сезона.
3. Мой новый тренажер (устройство, приспособление), который я рекомендую внедрить в учебно-тренировочный процесс подготовки конькобежцев».

4. Как я начал заниматься конькобежным спортом. Первые годы тренировки».

5. Деловая игра: «Если бы я был тренером, то я спланировал бы свою годовичную подготовку следующим образом...»

6. Краткий анализ одного из мезоциклов и микроциклов подготовки студента в прошедшем спортивном сезоне» (на основе записей в тренировочных дневниках).

7. Подвижные игры на льду и вне льда, применяемые при обучении катанию и в начальной подготовке конькобежцев.

8. Программа и организация отбора новичков для занятий конькобежным спортом.

9. Программа комплексного педагогического и медицинского контроля конькобежцев младших спортивных разрядов.

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 8,75 зачетных единиц, 315 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	5	8	24	14		
2	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и			8	4		

	международных соревнований ИСУ.						
<b>3</b>	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		4	8	4		
<b>4</b>	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		4	8	6		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>14</b>		
<b>6</b>	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время		4	10	8		
<b>7</b>	2.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской Федерации (по итогам прошедшего сезона)			10	6		
<b>8</b>	<b>Раздел 3. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>36</b>		
<b>9</b>	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2	2	8		
<b>10</b>	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы		2	8	8		
<b>11</b>	3.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ		2	16	12		
<b>12</b>	3.4. Методы исследований в конькобежном спорте		2	4	8		
<b>13</b>	<b>Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>40</b>		
<b>14</b>	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев		4	10	8		
<b>15</b>	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев		2	10	8		
<b>16</b>	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев		2	8	8		
<b>17</b>	4.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев		2	8	8		
<b>18</b>	4.5. Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц		2	8	8		
<b>19</b>	<b>Раздел 5. Основы тренировки</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>26</b>		



	<b>конькобежцев</b>						
<b>20</b>	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2	6	6		
<b>21</b>	5.2. Характеристика средств и методов тренировки		2	6	6		
<b>22</b>	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели			6	8		
<b>23</b>	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			4	6		
<b>24</b>	Экзамен	6				<b>9</b>	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных единиц, 252 академических часов.

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>36</b>		
<b>2</b>	1.1. Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и мира, Кубков мира и международных соревнований ИСУ.			2	12		
<b>3</b>	1.2. Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту		2	4	12		
<b>4</b>	1.3. Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку		2	4	12		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>5</b>		<b>6</b>	<b>23</b>		

6	2.1. Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на чемпионатах мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 года по настоящее время			4	14		
7	2.2 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках и шорт-трека на международной арене и Российской Федерации (по итогам прошедшего сезона)			2	9		
8	<b>Раздел 3. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36</b>		
9	3.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.		2		12		
10	3.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы			2	12		
12	3.3. Методы исследований в конькобежном спорте			2	12		
13	<b>Раздел 4. Физическая подготовка конькобежцев</b>	<b>6</b>		<b>10</b>	<b>60</b>		
14	4.1. Основы воспитания быстроты конькобежцев			2	12		
15	4.2. Основы воспитания силы конькобежцев			2	12		
16	4.3. Основы воспитания выносливости конькобежцев			2	12		
17	4.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев			2	12		
18	4.5. Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц			2	12		
19	<b>Раздел 5. Основы тренировки конькобежцев</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>44</b>		
20	5.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки		2		12		
21	5.2. Характеристика средств и методов тренировки		2	2	12		
22	5.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели		2	2	12		
23	5.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов			2	8		
24	Экзамен	6				9	Экзамен
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>36</b>	<b>199</b>	<b>9</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).

### **Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ**

1. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
2. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
3. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
4. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
5. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
6. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
7. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего

соревновательного сезона.

8. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
9. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
10. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
11. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
12. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
13. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
14. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
15. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
16. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
17. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
18. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
19. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев, используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.

20. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
21. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
22. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
23. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
24. Методика начальной подготовки конькобежцев
25. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
26. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
27. Роликовые коньки как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде
28. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
29. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
30. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
31. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
32. Психологические особенности личности спортсменов-конькобежцев различной спортивной квалификации и возраста.
33. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
34. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
35. Анализ техники бега по повороту
36. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
37. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.
38. Динамика средств и методов тренировки на разных этапах многолетней подготовки.

39.Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

### **Зачетные требования для студентов III-го года обучения**

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

### **Примерный перечень вопросов**

#### **к зачету (экзамену) для студентов III курса**

1. Анализ состояния конькобежного спорта в России.
2. Итоги зимнего спортивного сезона: анализ чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр. Новые рекорды.
3. Методика проведения занятий конькобежным спортом в различных условиях: на катке, роликодроме, в лесу, шоссе, стадионе, спортивных залах.

4. Основные организационно-методические, особенности проведения занятий по конькобежному спорту в различных организациях.
5. Особенности работы в различных звеньях. Система физического воспитания с учетом особенностей пола, возраста, уровня подготовленности.
6. Возрастные особенности детей занимающихся конькобежным спортом.
7. Подготовка и проведение соревнований.
8. Календарь соревнований, его роль и значение.
9. Положение о соревновании, подготовки и содержание, значение.
10. Материально-техническое обеспечение соревнований. Документация. Судейская коллегия.
11. Проведение жеребьевки в многоборье, спринтерском многоборье, в беге на отдельные дистанции.
12. Права и организации проводящей соревнования.
13. Международные правила по скоростному бегу на коньках. Общие правила проведения чемпионатов ИСУ. Система утверждения мест и сроков проведения чемпионатов ИСУ.
14. Специальные правила ИСУ по конькобежному спорту: заявки, группы, критерии отбора на чемпионат Европы, мира и Олимпийские игры по многоборью и дистанциям.
15. Состав судейской коллегии на чемпионатах ИСУ, жеребьевка, составление забегов.
16. Перспективы совершенствования программы официальных соревнований по конькобежному спорту и шорт-треку.
17. Организационно-методические особенности подготовки и проведения массовых соревнований по конькам.
18. Анализ изменения программ соревнований.
19. Система отбора на официальные соревнования.
20. Организация и проведение допингового контроля на чемпионатах ИСУ.
21. Разметка катка и беговых дорожек различной длины.

22. Методология научного исследования: объект и предмет научного познания, классификация наук.
23. Требования к написанию научной работы.
24. Составление рабочего плана исследования.
25. Исследование анатомо-морфологических особенностей конькобежцев: антропометрия, соматоскопия, гониометрия, рентгеноскопия, фотобиометрия.
26. Анкета и анкетирование.
27. Педагогическое наблюдение.
28. Педагогический эксперимент.
29. Планирование эксперимента.
30. Тесты и требования к проведению тестирования.
31. Лабораторные функциональные пробы: велоэргометрия, газообмен, ЭКГ, биохимические методы.
32. Исследования тактической подготовленности конькобежцев: анализ графиков бега на различных дистанциях, изменение длины и частоты шагов. Изменение ритма шага.
33. Оптические методы исследования техники бега.
34. Динамометрические методы исследований в конькобежном спорте.
35. Контрольные испытания.
36. Определение скользкости льда. Аэродинамика бега на коньках.
37. Анализ спортивного дневника спортсмена.
38. Сила как физическое качество. Абсолютная и относительная сила. Режимы проявления силовых качеств.
39. Средства и методы воспитания силы.
40. Факторы, лимитирующие развитие силы мышц.
41. Воспитание силы в процессе многолетней тренировки.
42. Быстрота как физическое качество. Основные формы проявления быстроты. Резервы быстроты и особенности мышечной композиции спринтеров.



43. Характеристика компонента нагрузки и методы воспитания быстроты.
44. Возрастные особенности развития быстроты. Понятие «барьер скорости».
45. Воспитание быстроты в многолетнем процессе тренировки.
46. Воспитание быстроты в отдельном занятии, микроцикле и в различных периодах годового цикла.
47. Место силовых упражнений в тренировочном микроцикле на различных этапах подготовки в годовом цикле.
48. Выносливость как физическое качество. Общая и специальная выносливость. Факторы, лимитирующие проявление выносливости.
49. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости в беге на различные дистанции.
50. Методы воспитания выносливости.
51. Факторы, лимитирующие и определяющие аэробную производительность.
52. Энергетические критерии интенсивности нагрузки при воспитании выносливости.
53. Гибкость как физическое качество. Активная и пассивная гибкость. Гибкость и другие физические качества.
54. Факторы, лимитирующие проявления гибкости.
55. Средства и методы воспитания гибкости. Контроль за развитием гибкости.
56. Возрастные особенности воспитания гибкости.
57. Понятие ловкости и координации движений. Факторы, лимитирующие их.
58. Расслабление мышц. Способность к расслаблению и факторы ее лимитирующие.

### **Темы рефератов**

1. Подготовить положение о соревновании (по заданию преподавателя).
2. Анализ одного из чемпионатов мира, Европы, России прошедшего сезона.
3. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания быстроты конькобежцев.

4. Комплексы неспецифических, специфических и специальных упражнений для воспитания силы конькобежцев

5. Комплексы общей и специальной круговой тренировки для воспитания выносливости конькобежцев.

6. Комплексы упражнений для воспитания специальной гибкости конькобежцев.

7. Комплексы упражнений, подвижных и спортивных игр для воспитания ловкости и координации движений».

8. По заданию преподавателя написать реферат по одному из специальных методов исследования в конькобежном спорте.

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 11,25 зачетных единиц, 405 академических часов.

##### очная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Введение в специальность	7		4	14		
2	1.1 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	14		

<b>3</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>4</b>	2.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)		2	4	14		
<b>5</b>	<b>Раздел 3. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>7</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>70</b>		
<b>6</b>	3.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом		2	6	12		
<b>7</b>	3.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках		4	8	12		
<b>8</b>	3.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика		2	8	12		
<b>9</b>	3.4. Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев		4	8	12		
<b>10</b>	3.5. Антидопинговый контроль в конькобежном спорте		2	8	12		
<b>11</b>	3.6. Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)		2	8	10		
<b>12</b>	<b>Раздел 4. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>48</b>	<b>60</b>		
<b>13</b>	4.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров		2	10	12		
<b>14</b>	4.2. Основные особенности методики подготовки стайеров		2	10	12		
<b>15</b>	4.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2	10	12		
<b>16</b>	4.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках		2	8	12		
<b>17</b>	4.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке		2	10	12		
<b>18</b>	<b>Раздел 5. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста</b>						

	<b>по конькобежному спорт</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>18</b>		
<b>19</b>	5.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	12	18		
<b>20</b>	<b>Раздел 6. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>40</b>		
<b>21</b>	6.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	10	14		
<b>22</b>	6.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	10	14		
<b>23</b>	6.3.Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	10	12		
<b>24</b>	Экзамен	8				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7,5 зачетных единиц, 270 академических часов.

#### заочная форма обучения

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>7</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>2</b>	1.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	14		
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Медико-биологические</b>						

	<b>основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>42</b>		
<b>4</b>	2.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом			2	14		
<b>5</b>	2.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках		2	2	14		
<b>6</b>	2.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика		2	2	14		
<b>7</b>	<b>Раздел 3. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>42</b>		
<b>8</b>	3.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров			2	14		
<b>9</b>	3.2. Основные особенности методики подготовки стайеров			2	14		
<b>10</b>	3.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев		2	2	14		
<b>11</b>	<b>Раздел 4. Профессионально-педагогическое мастерство тренера - специалиста по конькобежному спорту</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>12</b>	4.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту		2	2	18		
<b>13</b>	<b>Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>48</b>		
<b>14</b>	5.1. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	2	16		
<b>15</b>	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	2	16		
<b>16</b>	5.3. Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	16		
<b>17</b>	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>			<b>8</b>	<b>53</b>		
<b>18</b>	6.1 Курсовая работа студента РГУФКСМиТ			<b>8</b>	53		<b>Курсовая работа</b>
<b>19</b>	Экзамен	<b>8</b>				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Итого часов:</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</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).

### **Примерная тематика курсовых и выпускных квалификационных работ по конькобежному спорту для студентов РГУФКСМиТ (для заочного обучения)**

20. Исследование различных исторических аспектов развития скоростного бега на коньках и шорт-трека в России и на международной арене.
21. Анализ динамики мировых рекордов у взрослых и у юниоров. Взаимосвязь динамики мировых рекордов с изменениями в методике подготовки спортсменов, совершенствовании спортивного инвентаря и материально-технической базы катков.
22. Исследование изменений программ и правил соревнований. Разработка основных направлений их дальнейшего совершенствования.
23. Анализ основных изменений нормативов ЕВСК и перспектива их дальнейшего совершенствования по скоростному бегу на коньках и шорт-треку.
24. Анализ многолетних статистических показателей и спортивных результатов конькобежцев и шорт-трековиков на чемпионатах Европы, мира и на зимних Олимпийских играх.
25. Исследование миграции сильнейших конькобежцев мира в течение зимнего соревновательного сезона (по расстояниям, количеству дней).
26. Исследование миграций (по высоте над уровнем моря) сильнейших

конькобежцев и шорт-трековиков мира в течение зимнего соревновательного сезона.

27. Исследование динамики изменений спортивного инвентаря и экипировки конькобежцев и шорт-трековиков. Разработка перспективных направлений в совершенствовании инвентаря и экипировки.
28. Исследование системы подготовки высококачественного льда для конькобежцев и поиск новых технологий.
29. Многолетняя динамика показателей педагогического контроля различных групп занимающихся конькобежным спортом и шорт-треком (от новичков до спортсменов сборных команд).
30. Разработка информативных методов и методик тестирования физических качеств юных конькобежцев в многолетнем тренировочном процессе.
31. Исследование уровня общей и специальной физической подготовленности конькобежцев и шорт-трековиков в многолетнем тренировочном процессе.
32. Исследование современной тактики бега сильнейших конькобежцев мира на различных дистанциях (500, 100, 1500, 3000, 5000, 10000м) и в командных гонках преследования.
33. Исследование современной тактики бега сильнейших шорт-трековиков мира.
34. Многолетний анализ динамики тренировочной нагрузки конькобежцев и шорт-трековиков различной квалификации (в т.ч. и на основе анализа собственных спортивных дневников).
35. Исследования многолетней динамики спортивных результатов сильнейших конькобежцев мира.
36. Изучение анатомо-морфологических и возрастных показателей сильнейших конькобежцев и шорт-трековиков мира, а также различных возрастных и квалификационных групп спортсменов.
37. Исследование основных параметров биомеханики скоростного бега на коньках и шорт-трека на различных участках соревновательных дистанций.
38. Исследование эффективности различных стартовых поз конькобежцев,

используемых ими в беге на короткие и средние дистанции.

40. Исследование современной системы подготовки льда на крытых катках
41. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших шорт-трековиков мира.
42. Исследование весо-ростовых показателей сильнейших конькобежцев мира.
43. Методика воспитания локальной мышечной выносливости у конькобежцев разных возрастных групп.
44. Методика начальной подготовки конькобежцев
45. Исследование скоростно-силовых качеств у конькобежцев и шорт-трековиков спортсменов старших разрядов
46. Катание на коньках, как средство здорового образа жизни.
47. Роликовые коньки как средство подготовки конькобежцев в подготовительном периоде
48. Индивидуальный профиль структуры 4-хлетнего макроцикла у мужчин и женщин-конькобежцев высокой квалификации
49. Изменение результатов выполнения двигательных тестов и бега на коньках у девочек и мальчиков разного возраста в процессе обучения и тренировки.
50. Спортивное и профессиональное мастерство студентов выпускников РГУФКСМиТ за тридцатилетний период.
51. Эволюция методов исследования техники бега конькобежцев
52. Психологические особенности личности спортсменов-конькобежцев различной спортивной квалификации и возраста.
53. Техника бега со старта конькобежцев различной спортивной квалификации
54. Травмы и заболевания у конькобежцев их профилактика.
55. Анализ техники бега по повороту
56. Анализ исторических аспектов эволюции системы соревнований по скоростному бегу на коньках
57. Возрастная динамика развития основных двигательных качеств конькобежцев.



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

59. Эффективность использования различных тренажеров в технической подготовке конькобежцев.

### **Темы рефератов**

1. «Мои предложения по изменению программ, правил и календарей соревнований».
2. «Анализ одного из чемпионатов Европы, мира и России прошедшего сезона».
3. «Программа и план проведения восстановительных мероприятий в недельном микроцикле подготовки конькобежцев ДЮСШ».
4. «Комплекс скоростно-силовых упражнений для тренировки женщин в скоростном беге на коньках».

### **Зачетные требования для студентов IV-го года обучения**

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

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

1. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
2. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
3. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
4. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
5. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
6. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
7. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
8. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
9. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
10. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень спортивных результатов.
11. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
12. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
13. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
14. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.
15. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
16. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
17. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.

18. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней подготовки.
19. Виды и характер утомления.
20. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
26. Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
27. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
28. Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
29. Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.
30. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
31. Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
32. Формы планирования подготовки конькобежцев.
33. Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
34. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
35. Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
36. Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.

37. Годичное, поэтапное и оперативное планирование.
38. Особенности построения годичного цикла.
39. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.
40. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
41. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
42. Структура и основное содержание годичного микроцикла подготовки конькобежцев.
43. Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.
44. Особенности подготовки спринтеров в годичном цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.
49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.

58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.
59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту. Виды соревнований.
61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).
65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном спорте.
66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

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

##### **Пятый год обучения (9-й и 10-й семестры)**

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 12 зачетных единиц, 432 академических часов.

**заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в специальность</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>22</b>		
<b>2</b>	1.1 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований			4	22		
<b>3</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>	<b>9</b>		<b>4</b>	<b>22</b>		
<b>4</b>	2.1. Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)			4	22		
<b>5</b>	<b>Раздел 3. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>69</b>		
<b>6</b>	3.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев		2	2	22		
<b>7</b>	3.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте		2	2	25		
<b>8</b>	3.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)			2	22		
<b>9</b>	<b>Раздел 4. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>44</b>		
<b>10</b>	4.4. Основные особенности						

	методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках		2	2	22		
11	4.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке		2	4	22		
12	<b>Раздел 5. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>	10	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>72</b>		
13	5.1. Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте		2	2	24		
14	5.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте		2	2	24		
15	5.3 Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте			2	24		
16	<b>Раздел 6. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>			<b>6</b>	<b>150</b>		
17	6.1 Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (1,2,3 глава)			6	150		
18	Экзамен	10				<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Итого часов:</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	

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

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

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

### **Примерный перечень вопросов**

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

1. Основные факторы, определяющие уровень достижения в многоборье.
2. Влияние факторов внешней среды на конькобежцев и меры защиты от них.
3. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 1000м.
4. Факторы, лимитирующие достижения высоких спортивных результатов в беге на 3000, 5000 и 10000м.
5. Анаболические стероиды и кровяной допинг в спорте.
6. Допинг и стимуляторы работоспособности, их воздействие на различные функции.
7. Правила ИСУ по антидопинговому контролю. Его организация на чемпионатах.
8. Критическая скорость бега, ее определение в условиях летней и зимней подготовки.
9. Виды и характер утомления.
10. Средства и методы ускорения процессов восстановления: педагогические, гигиенические, Физиотерапевтические, питание и фармакология.
11. Анатомо-морфологические особенности конькобежцев. Влияние веса тела на спортивные результаты.
12. Основные мышечные группы, обеспечивающие передвижение конькобежца на льду. Характер их работы во время бега.
13. Рост конькобежцев и его влияние на спортивные результаты.
14. Состав мышц и их взаимосвязь со специализацией и спортивными результатами конькобежцев.
15. Источники энергии при мышечной работе, их мощность и емкость.
16. Зоны нагрузки при тренировке аэробных и анаэробных возможностей.
17. Аэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
18. Факторы, лимитирующие максимальное потребление кислорода (МПК).
19. Анаэробные возможности конькобежцев. Факторы, лимитирующие их.
20. Краткая характеристика основных факторов, влияющих на уровень



спортивных результатов.

21. Организация и содержание педагогического контроля за подготовкой конькобежцев.
22. Комплексный контроль в конькобежном спорте.
23. Виды контроля в конькобежном спорте.
24. Управление тренировочным процессом в конькобежном спорте.
25. Компоненты тренировочной нагрузки и их варьирование.
26. Взаимосвязь тренировочной нагрузки, утомление и восстановление работоспособности.
27. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
28. Особенности тестирования уровня подготовленности стайеров.
29. Особенности тестирования уровня подготовленности спринтеров.
30. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках.
31. Общее понятие о планировании, его цели и задачи.
32. Формы планирования подготовки конькобежцев.
33. Взаимосвязь планирования, контроля и управление подготовкой конькобежцев.
34. Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев. Принципиальные проблемы соотношения объема и интенсивности нагрузки в многолетнем тренировочном процессе у конькобежцев.
35. Основные особенности перспективного планирования многолетней подготовки конькобежцев.
36. Динамика соотношения ОФП, СФП и СП конькобежцев в многолетнем процессе подготовки конькобежцев.
37. Годичное, поэтапное и оперативное планирование.
38. Особенности построения годичного цикла.
39. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика подготовительного периода.

40. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика соревновательного периода.
41. Периодизация. Цели, задачи и краткая характеристика переходного периода.
42. Структура и основное содержание годичного микроцикла подготовки конькобежцев.
43. Основные особенности многолетней подготовки спринтеров.
44. Особенности подготовки спринтеров в годичном цикле.
45. Основные особенности многолетней подготовки стайеров.
46. Особенности подготовки стайеров в годичном цикле.
47. Прогнозирование спортивных результатов.
48. План-конспект отдельного тренировочного занятия.
49. Методические особенности управления группой спортсменов во время учебно-тренировочного занятия.
50. Содержание профессионально-педагогической деятельности тренера.
51. Умения и навыки, которыми должен владеть тренер по конькобежному спорту.
52. Роль и значение тренера в процессе обучения и тренировки конькобежцев.
53. Обморожения, их профилактика и первая помощь при занятиях конькобежным спортом.
54. Краткая характеристика наиболее распространенных травм при беге на коньках и предупреждения.
55. Меры безопасности при занятиях конькобежным спортом.
56. Меры безопасности при занятиях шорт-треком.
57. Требования к спортивному инвентарю и форме в конькобежном спорте.
58. Требования к спортивному инвентарю и форме в шорт-треке.
59. Современный спортивный инвентарь и экипировка спортсменов в скоростном беге на коньках и их влияние на спортивные результаты.
60. Организация и проведение соревнований по конькобежному спорту.

Виды соревнований.

61. Спринтерские дистанции и многоборье в конькобежном спорте. Особенности программы соревнований спринтеров.
62. Организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды соревнований. Состав судейской коллегии.
63. Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках. Перспективы совершенствования программы и правил соревнований.
64. Особенности программ соревнований женщин (дистанции и многоборье).
65. Особенности программ соревнований многоборцев в конькобежном спорте.
66. Система отбора и допуска на зимние Олимпийские игры.

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

а) Основная литература:

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

Панов, Е.В. Метелькова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [Физ. культура], 2008. - 131 с.

5. Шорт-трек : пример, прогр. спорт, подгот. для дьюш, СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Г.М. Панов [и др.]] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - М.: Сов. спорт, 2007. - 82 с.

б) Дополнительная литература:

1. Вашляев Б.Ф. О специальной подготовке конькобежцев = On Special Training of Speed Skaters / Б.Ф. Вашляев, И.Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 2. - С. 28-31.

2. Воронов А.В. Биомеханический анализ техники бега на коньках / А.В. Воронов, Ю.С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. - 2012. - N 3. - С. 34-43.

3. Воронов А.В. Влияние конькобежного спорта на мышцы-разгибатели коленного сустава / А.В. Воронов, Я.Р. Бравый, Ю.С. Лемешева // Медицина и спорт. - 2006. - N 5. - С. 24-26.

4. Единая всероссийская спортивная классификация 2015-2018 гг. : Зим. виды спорта / [сост. И.В. Попов] ; М-во спорта РФ. - М.: Спорт, 2016. - 133 с.

5. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Флинта: наука, 2004. - 367 с.

6. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. - М.: ФиС, 1977. - 264 с.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. - Киев: Олимп, лит., 1999. - 319 с.

8. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. - М.: ФиС, 1975. - 230 с.

9. Осадченко Л.Ф. Конькобежный спорт и методика преподавания : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Осадченко Л.Ф.; РГАФК. - М., 2002. - 34 с.

10. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца : метод. разработ. для студентов РГУФК : рек. Эксперт.-метод. советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М., 2007. - 20 с.
11. Осадченко Л.Ф. Тренировка и методика обучения технике бега на роликовых коньках : метод. рекомендации : [рек. Эксперт.-метод. советом РГУФКСиТ] / Л.Ф. Осадченко, В.А. Чурсин ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: Физ. культура, 2008. - 24 с.
12. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. - М.: Просвещение, 1990. - 176 с.
13. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза оглы Мирзоев. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 203 с.
14. Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в различных климато-географических условиях (среднегорье, жаркий и холодный климат, смена часового пояса) : метод, разработ. для студентов тренерского фак., слушателей ВШТ и ФПК Акад. / Суслов Ф.П.; РГАФК. - М., 1996. - 37 с.

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

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

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

- программное обеспечение дисциплины:
  - Операционная система – Microsoft Windows.

- Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
- Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.

### **Учебные видеофильмы:**

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

### **Видеозаписи:**

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

#### ***Отечественные базы данных:***

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

### *Зарубежные базы данных:*

1. «Health Research Premium Collection» компании ProQuest  
[www.proquest.com](http://www.proquest.com)

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

Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:

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

### **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

#### Оргтехника (год выпуска):

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

- Ноутбук – 1шт. – 2009г.
- Компьютер-стандарт – 10шт. – 2009г.
- Монитор-17" - 2шт. – 2009г.

**Научная аппаратура:**

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

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной и заочной форм обучения***

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1-2 семестры

Форма промежуточного контроля: экзамен – 2 семестр.

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

<b>№</b>	<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	2 неделя	5
2	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История конькобежного спорта»</i>	4 неделя	4

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



3	<b>Презентация</b> по теме «Современная история конькобежного спорта (скоростной бег на коньках и шорт-трек)»	6 неделя	3
4	<b>Выполнение РГР</b> по теме «Сравнительный анализ рекордов мира среди взрослых и юниоров»	8 неделя	3
5	<b>Презентация</b> по теме «Мой кумир в конькобежном спорте»	10 неделя	3
6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3:</b> «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»	12 неделя	4
7	<b>Контрольная работа</b> по теме 3.1: «Катки, их оборудование, инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек»	14 неделя	3
8	<b>Лабораторная работа</b> по теме 3.2: «Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев» (Точка коньков).	15 неделя	3
9	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4:</b> «Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека»	16 неделя	4
10	<b>Контрольная работа</b> по теме 4.2: «Биомеханические основы техники бега на коньках»	24 неделя	3
11	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5:</b> «Методика обучения и совершенствования технике бега на коньках»	26 неделя	4
12	<b>Контрольная работа</b> по теме 5.2: «Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой»	28 неделя	2
13	<b>Контрольная работа</b> по теме 5.3: «Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту»	30 неделя	2
14	<b>Контрольная работа</b> по теме 5.4: «Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения»	32 неделя	3
15	<b>Творческое задание (презентация)</b> по теме 5.5: «Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках»	34 неделя	4
16	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 6:</b> «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»	36 неделя	4
17	<b>Контрольная работа</b> по теме 6.1: «Классификация соревнований»	38 неделя	2
18	<b>Творческое задание</b> по теме 6.2: «Документы планирования и организация проведения соревнований»	41 неделя	4
19	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	10
	<b>Экзамен</b>		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимально е кол-во баллов
1	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения»</i>	10
3	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «История конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	10
5	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека»</i>	10
6	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках»</i>	10
7	<i>Тестирование в системе «МООДУС» по разделу «Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной и заочной форм обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3-4 семестры

Форма промежуточного контроля: экзамен – 4 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</i>	2 неделя	4
2	<i>Контрольная работа по теме 1.3: «Система организации занятий и подготовки конькобежцев»</i>	4 неделя	3
3	<i>Выполнение практического задания по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении.» Написать план-конспект тренировочного занятия по конькобежному спорту для лиц различного пола.</i>	17 неделя	3
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	5 неделя	4
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</i>	7 неделя	4
6	<i>Контрольная работа по теме 3.1: «Современные системы подготовки льда на крытых искусственных катках»</i>	9 неделя	3
7	<i>Презентация по теме 3.2: «Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в тренировочном процессе». «Проектировка площадки для ОФП и СФП конькобежцев»</i>	10 неделя	3
8	<i>Электронные аттестующие тесты в системе</i>	12 неделя	4

	<b>МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»</b>		
9	<b>Выступление на семинаре по теме: «Структура и содержание многолетней подготовки конькобежцев».</b>	14 неделя	3
10	<b>Контрольная работа по темам: 5.1 «Теоретическая подготовка конькобежцев» и 5.2 «Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев»</b>	15 неделя	3
11	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</b>	25 неделя	4
12	<b>Контрольная работа по теме 6.3: «Тактическая подготовка конькобежцев».</b>	26 неделя	4
13	<b>Выполнение практического задания по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</b>	28 неделя	4
14	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»</b>	32 неделя	4
15	<b>Написание реферата по теме: «Динамика спортивных результатов у спортсменов детского, младшего и среднего возраста по конькобежному спорту за последние 5 лет».</b>	36 неделя	5
16	<b>Презентация по теме 7.7: «Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев».</b>	38 неделя	5
17	Посещение занятий		10
	Экзамен		<b>30 баллов</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: "Введение в специальность"</b>	10
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</b>	10
4	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 3: «Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом»</b>	10
5	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте»</b>	10
6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу по разделу 6: «Тактика и тактическая подготовка конькобежцев»</b>	10
7	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по</b>	10

	<i>разделу 7: «Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении»</i>	
--	---	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной и заочной форм обучения***

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</b>	3 неделя	6
2	<b>Контрольная работа по темам 1.1 «Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ».</b> 1.2 «Организация проведения и судейства соревнований по конькобежному спорту»; 1.3 «Организация проведения и судейства соревнований по шорт-треку».	4 неделя	2
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</b>	8 неделя	6
4	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</b>	12 неделя	6
5	<b>Презентация по темам 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»</b>	16 неделя	12
6	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</b>	24 неделя	6
7	<b>Контрольная работа по теме: 4.1 «Основы воспитания быстроты конькобежцев»</b>	26 неделя	2
8	<b>Презентация по теме: 4.2 «Основы воспитания силы конькобежцев»</b>	28 неделя	2
9	<b>Контрольная работа по теме: 4.3 «Основы воспитания выносливости конькобежцев»</b>	30 неделя	2
10	<b>Презентация по теме: 4.4 «Основы воспитания гибкости конькобежцев»</b>	32 неделя	2
11	<b>Контрольная работа по теме: 4.5 «Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц конькобежцев».</b>	33 неделя	2
12	<b>План-конспект и проведение занятия «Методика воспитания одного из физических качеств (по заданию преподавателя) конькобежцев»;</b>	34 неделя	2
13	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</b>	36 неделя	6
14	<b>Контрольная работа по теме 5.1 «Основные закономерности построения спортивной тренировки»;</b>	37 неделя	2
15	<b>Контрольная работа по теме 5.2 «Характеристика средств и методов тренировки»;</b>	40 неделя	2
16	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	10
	<b>Экзамен по дисциплине</b>		<b>30</b>

	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--	--------------	--	-------------------

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: «Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте»</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: «Физическая подготовка конькобежцев»</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Основы тренировки конькобежцев»</i>	10
7	<i>Презентация по темам 3.3 «Курсовая работа студента РГУФКСМиТ»</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 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) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 7 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка очной и заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: ТиМ лыжного и конькобежного спорта, фигурного катания на коньках  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7-8 семестры  
Форма промежуточного контроля: экзамен – 8 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	2 неделя	6
2	<i>Презентация по теме 1.1: «Изменения правил соревнований по конькобежному спорту, принятые на конгрессах ISU»</i>	3 неделя	2
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	5 неделя	6
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>	7 неделя	6
5	<i>Контрольная работа по темам 3.2, 3.4, 3.5: «Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках»; «Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев»; «Антидопинговый контроль в конькобежном спорте».</i>	9 неделя	2
6	<i>Презентация по теме 3.3: «Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика»</i>	10 неделя	2
7	<i>Электронные аттестующие тесты в системе</i>	13 неделя	6



	<i>МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"</i>		
8	<i>Контрольная работа по теме 4.4: «Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках»</i>	14 неделя	2
9	<i>Контрольная работа по теме 4.3: «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;</i>	16 неделя	2
10	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>	24 неделя	6
11	<i>Контрольная работа по теме 5.1: «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»</i>	26 неделя	2
12	<i>Выполнение практического задания по теме 5.1: составить план подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.</i>	30 неделя	2
13	<i>Контрольная работа по разделу 6: «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».</i>	32 неделя	2
14	<i>Презентация по теме: Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы) (для студентов 4 курса очной формы обучения)</i>	25 неделя	14
15	<i>Посещение занятий</i>		10
	<i>Экзамен</i>		30
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
1	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 1: «Введение в специальность»</i>	10
3	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 2: «История и перспективы развития конькобежного спорта»</i>	10
4	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 3: "Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте"</i>	10
5	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 4: "Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев (1 разряд-КМС)"</i>	10
6	<i>Электронные аттестующие тесты в системе МООДУС по разделу 5: «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»</i>	10
7	<i>Презентация по теме: Выпускная квалификационная работа</i>	15

	<i>студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы).(для студентов 4 курса очной формы обучения)</i>	
--	--	--

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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) ТиМ избранного вида спорта (Конькобежный спорт) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки/ специальности 49.03.01 «Физическая культура», направленности (профилю) – Спортивная подготовка заочной формы обучения***

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 9-10 семестры

Форма промежуточного контроля: экзамен – 10 семестр.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной	Максимальное кол-во баллов
---	--	---------------------------	----------------------------

		<b>форме обучения (в неделях)<sup>1</sup></b>	
1	<b>Контрольная работа по теме 4.4:</b> «Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках»		8
2	<b>Контрольная работа по теме 4.3:</b> «Основные особенности методики подготовки конькобежцев-многоборцев»;		8
3	<b>Электронные аттестующие тесты в системе МОДУС по разделу 5:</b> «Профессионально-педагогическое мастерство тренера-специалиста по конькобежному спорту»		10
4	<b>Контрольная работа по теме 5.1:</b> «Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту»		8
5	<b>Практическое задание по теме 5.1:</b> составить план подготовки на макроцикл для конькобежцев различного уровня подготовленности.		8
6	<b>Контрольная работа по разделу 6:</b> «Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте».		8
7	<b>Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ (Введение, 1, 2, 3 главы, выводы).</b>		10
8	Посещение занятий	Весь период	10
	<b>Экзамен</b>		<b>30</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### 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	F	E	D	C	B	A

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

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная и заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет [38] зачетных единиц.

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

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

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

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

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

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

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

ПК - 8 способность использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических

основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		<b>18</b>	<b>48</b>	<b>82</b>		
<b>2</b>	1.1 Введение в специальность	<b>I</b>	2	4	6		
<b>3</b>	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	<b>I</b>	2	4	6		
<b>4</b>	1.3 Определение и общая характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек	<b>I</b>	2		6		
<b>7</b>	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	<b>I</b>	2		6		
	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	<b>I</b>		4	6		
<b>8</b>	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	<b>III</b>	2	4	6		
<b>9</b>	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	<b>III</b>		4	6		
<b>10</b>	1.8 Система организации занятий и подготовки конькобежцев	<b>III</b>		4	6		
<b>11</b>	1.9 Общие и специальные правила проведения чемпионатов Европы и Мира, Кубков Мира и международных соревнований ИСУ	<b>V</b>		8	8		
<b>12</b>	1.10 Организация, проведение и	<b>V</b>	4	6	8		



	судейство соревнований по конькобежному спорту						
13	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	V	4	6	8		
14	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	VII		4	10		
15	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>		<b>20</b>	<b>52</b>	<b>53</b>		
16	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	I	2	6	10		
17	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	I	2	4	10		
19	2.4 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	III		14	7		
20	2.5 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	III		4	6		
21	2.6 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	III	2	6	6		
22	2.7 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	V	4	8	8		
23	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	V		6	6		
24	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	VII	2	4	10		
25	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий</b>		<b>8</b>	<b>30</b>	<b>41</b>		

	<b>конькобежным спортом</b>						
26	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	I		8	9		
27	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	I	2	8	10		
28	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	II	2	4	10		
29	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	III	2	6	6		
30	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	III	2	4	6		
31	<b>Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>		<b>10</b>	<b>44</b>	<b>50</b>		
32	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	II	2	6	10		
33	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	II	2	10	10		
34	4.3 Техника бега по прямой	II	2	10	10		
35	4.4 Техника бега по повороту	II	2	10	10		
36	4.5 Техника бега со старта	II	2	8	10		
37	<b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках</b>		<b>8</b>	<b>46</b>	<b>50</b>		
38	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	II	2	10	10		
39	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	II	2	10	10		
40	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту	II	2	10	10		
41	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	II	2	8	10		
42	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	II		8	10		
43	<b>Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>8</b>	<b>36</b>	<b>34</b>		
44	6.1 Учебный урок и тренировочное занятие	III	2	6	6		

45	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	III	2	6	8		
46	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	III	2	8	6		
47	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	III	2	10	8		
48	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	III		6	6		
49	<b>Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>		
50	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	IV	2	4	6		
51	7.2 Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев	IV	2	4	6		
52	<b>Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>20</b>		
53	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	IV	2	2	6		
54	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	IV		6	4		
55	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	IV		6	6		
56	8.4 Тактика бега в шорт-треке	IV	2	8	4		
57	<b>Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев</b>		<b>12</b>	<b>36</b>	<b>40</b>		
58	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	VI	4	8	8		
59	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	VI	2	8	8		
60	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	VI	2	8	8		
61	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	VI	2	6	8		
62	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	VI	2	6	8		
63	<b>Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>		<b>8</b>	<b>32</b>	<b>42</b>		
64	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе,	IV	2	2	6		

	техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)						
<b>65</b>	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	<b>IV</b>		4	6		
<b>66</b>	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	<b>IV</b>		4	6		
<b>67</b>	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	<b>IV</b>	2	4	6		
<b>68</b>	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	<b>IV</b>	2	4	6		
<b>69</b>	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	<b>IV</b>		8	6		
<b>70</b>	10.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев	<b>IV</b>	2	6	6		
<b>71</b>	<b>Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>		<b>8</b>	<b>24</b>	<b>36</b>		
<b>72</b>	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	<b>V</b>	2	2	8		
<b>73</b>	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	<b>V</b>	2	8	8		
<b>74</b>	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	<b>V</b>	2	10	12		
<b>75</b>	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	<b>V</b>	2	4	8		
<b>76</b>	<b>Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>31</b>		
<b>77</b>	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	<b>VI</b>	2	6	8		
<b>78</b>	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	<b>VI</b>	2	6	8		
<b>79</b>	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	<b>VI</b>		6	8		
<b>80</b>	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	<b>VI</b>		4	7		
<b>81</b>	<b>Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>41</b>		
<b>82</b>	13.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов,	<b>VII</b>	2	4	8		

	занимающихся конькобежным спортом						
<b>83</b>	13.2.Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	<b>VII</b>	4	6	6		
<b>84</b>	13.3Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	<b>VII</b>	2	4	6		
<b>85</b>	13.4 Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	<b>VII</b>	4	6	7		
<b>86</b>	13.5 Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	<b>VII</b>	2	6	8		
<b>87</b>	13.6 Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)	<b>VII</b>	2	6	6		
<b>88</b>	<b>Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>		<b>10</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		
<b>89</b>	14.1. Основные особенности методики подготовки спринтеров	<b>VIII</b>	2	8	8		
<b>90</b>	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	<b>VIII</b>	2	8	8		
<b>91</b>	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	<b>VIII</b>	2	8	8		
<b>92</b>	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	<b>VIII</b>	2	6	8		
<b>93</b>	14.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке	<b>VIII</b>	2	10	8		
<b>94</b>	<b>Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера- специалиста по конькобежному спорту</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>10</b>		
<b>95</b>	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	<b>VIII</b>	2	12	10		
<b>96</b>	<b>Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>		<b>6</b>	<b>28</b>	<b>30</b>		
<b>97</b>	16.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в	<b>VIII</b>	2	10	10		

	конькобежном спорте						
98	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	VIII	2	8	10		
99	16.3 Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	VIII	2	10	10		
100	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту</b>		2	12	40		
101	17.1 Классификация соревнований	II	2		10		
102	17.2 Документы планирования и организация проведения соревнований	II		6	10		
103	17.3 Требования к участникам соревнований	II		2	10		
104	17.4 Подведение итогов соревнований	II		4	10		
<b>Итого часов:</b>			<b>140</b>	<b>524</b>	<b>668</b>	<b>36</b>	

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

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 1. Конькобежный спорт как олимпийский вид спорта и эффективное средство оздоровления населения</b>		8	22	128		
2	1.1 Введение в специальность	1	2		12		
3	1.2 Эволюция системы соревнований по конькобежному спорту	1		2	12		
4	1.3 Определение и общая	1		2	12		

	характеристика коньков, катков и упражнений на коньках. Скоростной бег на коньках и шорт-трек						
<b>5</b>	1.4 Организационная структура конькобежного спорта в России	1		2	12		
<b>6</b>	1.5 Спортивные достижения национальной сборной команды по конькобежному спорту	1			10		
<b>7</b>	1.6 Организационная структура и деятельность международного союза конькобежцев	3	2		12		
<b>8</b>	1.7 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	3		2	12		
<b>9</b>	1.10 Организация, проведение и судейство соревнований по конькобежному спорту	5	2	4	12		
<b>10</b>	1.11 Организация, проведение и судейство соревнований по шорт-треку	5	2	4	12		
<b>11</b>	1.12 Основные изменения правил соревнований по скоростному бегу на коньках и шорт-треку за последние годы. Перспективы совершенствования программы соревнований	9		4	22		
<b>12</b>	<b>Раздел 2. История и перспективы развития конькобежного спорта</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>151</b>		
<b>13</b>	2.1 Общая краткая история возникновения и развития конькобежного спорта	1	2	4	28		
<b>14</b>	2.2 Современная история развития скоростного бега на коньках и шорт-трека	1	2	2	28		
<b>15</b>	2.4 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на зимних Олимпийских играх с 1924 г. по н.в.	3		2	12		
<b>16</b>	2.5 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	3		2	12		
<b>17</b>	2.6 Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту	3	2		12		

19	2.7 Анализ соревнований по скоростному бегу на коньках на Чемпионатах Мира по многоборью, по спринту, на отдельных дистанциях с 1893 г. по н.в.	5		4	14		
20	2.8 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	5		2	9		
21	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	7		4	14		
22	2.9 Анализ состояния и перспективы развития скоростного бега на коньках на международной арене и в Российской Федерации (по итогам прошедшего зимнего спортивного сезона)	9		4	22		
23	<b>Раздел 3. Материально-техническое обеспечение занятий конькобежным спортом</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>81</b>		
24	3.1 Катки, их оборудование и инвентарь. Заливка льда и разметка дорожек	1			20		
25	3.2 Спортивный инвентарь и экипировка конькобежцев	1		2	20		
26	3.3 Меры безопасности и предупреждение травматизма и заболеваний при занятиях конькобежным спортом	1		2	20		
27	3.4 Современная система подготовки льда на крытых искусственных катках	3	2		11		
28	3.5 Оборудование площадок для общей и специальной подготовки конькобежцев. Тренажеры и приспособления, применяемые в учебно-тренировочном процессе	4		2	10		
29	<b>Раздел 4. Общие основы техники скоростного бега на коньках и шорт-трека</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>69</b>		
30	4.1 Теоретические основы техники скоростного бега на коньках	1	2		14		
31	4.2 Биомеханические основы техники бега на коньках	1		2	14		
32	4.3 Техника бега по прямой	1		2	14		



33	4.4 Техника бега по повороту	2		2	14		
34	4.5 Техника бега со старта	2		2	13		
35	<b>Раздел 5. Методика обучения и совершенствования техники бега на коньках</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>60</b>		
36	5.1 Методика обучения технике бега на коньках	2	2		12		
37	5.2 Методика обучения и совершенствования техники бега по прямой	2	2		12		
38	5.3 Методика обучения и совершенствования техники бега по повороту	2		2	12		
39	5.4 Методика обучения и совершенствования техники бега со старта и технике торможения	2		2	12		
40	5.5 Подвижные игры для обучения и совершенствования техники бега на коньках	2		2	12		
41	<b>Раздел 6. Педагогическая характеристика учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>58</b>		
42	6.1 Учебный урок и тренировочное занятие	4		2	12		
43	6.2 Система многолетней спортивной подготовки конькобежцев (общие положения)	4	1		12		
44	6.3 Структура и основное содержание многолетней подготовки конькобежцев	4	1		12		
45	6.4 Годичное планирование тренировки конькобежцев	4		2	12		
46	6.5 Структура построения и основное содержание планирования мезо- и микроциклов подготовки конькобежцев	4		2	10		
47	<b>Раздел 7. Виды подготовки в конькобежном спорте</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		
48	7.1 Теоретическая подготовка конькобежцев	4	2		10		
49	7.2 Морально-волевая и психологическая подготовка конькобежцев	4		2	10		
50	<b>Раздел 8. Тактика и тактическая подготовка конькобежцев</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
51	8.1 Общее понятие тактики в конькобежном спорте	4	2		12		
52	8.2 Тактика бега на конкретных дистанциях у женщин и мужчин	4		1	12		

53	8.3 Тактическая подготовка конькобежцев	4		1	12		
54	8.4 Тактика бега в шорт-треке	4		2	12		
55	<b>Раздел 9. Физическая подготовка конькобежцев</b>			<b>10</b>	<b>60</b>		
56	9.1 Основы воспитания быстроты конькобежцев	6		2	12		
57	9.2 Основы воспитания силы конькобежцев	6		2	12		
58	9.3 Основы воспитания выносливости конькобежцев	6		2	12		
59	9.4 Основы воспитания гибкости конькобежцев	6		2	12		
60	9.5 Основы воспитания ловкости, координации и способности к расслаблению мышц	6		2	12		
61	<b>Раздел 10. Методика базовой подготовки и профилированных занятий конькобежным спортом в массовом физкультурном и спортивном движении</b>			<b>10</b>	<b>70</b>		
62	10.1. Организационно-методические основы занятий конькобежным спортом в системе физического воспитания (в дошкольном учреждении, в школе, техникуме, ПТУ, ВУЗе и др.)	4		1	10		
63	10.2. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ	4		1	10		
64	10.3. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту и по шорт-треку	4		1	10		
65	10.4. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев	4		1	10		
66	10.5. Общие основы теории и методики многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
67	10.6. Планирование и построение многолетней подготовки юных конькобежцев	4		2	10		
68	10.7. Система контроля и управления подготовкой юных конькобежцев	4		2	10		
69	<b>Раздел 11. Планирование, организация и методология научно-исследовательской работы в конькобежном спорте</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>239</b>		
70	11.1. Наука как вид деятельности. Научные исследования – основа прогресса конькобежного спорта.	5	2		12		

71	11.2. Организация и проведение научно-исследовательской работы	5		2	12		
72	11.3. Выпускная квалификационная работа студента РГУФКСМиТ	10		6	150		
73	11.4. Методы исследований в конькобежном спорте	5		2	12		
74	11.3. Курсовая работа студента РГУФКСМиТ	8		8	53		
75	<b>Раздел 12. Основы тренировки конькобежцев</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>44</b>		
76	12.1. Основные закономерности построения спортивной тренировки	6	2		12		
77	12.2. Характеристика средств и методов тренировки	6	2	2	12		
78	12.3. Тренировочная нагрузка и характеризующие ее показатели	6	2	2	12		
79	12.4. Спортивный дневник – основа учета и контроля тренировочной нагрузки, анализа спортивных результатов	6		2	8		
80	<b>Раздел 13. Медико-биологические основы тренировочного процесса в конькобежном спорте</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>111</b>		
81	13.1. Анатомо-морфологическая характеристика спортсменов, занимающихся конькобежным спортом	7		2	14		
82	13.2. Энергетическая характеристика скоростного бега на коньках	7	2	2	14		
83	13.3. Профессиональные заболевания и травмы при занятиях конькобежным спортом и их профилактика	7	2	2	14		
84	13.4. Утомление и ускорение процессов восстановления спортивной работоспособности конькобежцев	9	2	2	22		
85	13.5. Антидопинговый контроль в конькобежном спорте	9	2	2	25		
86	13.6. Модельные характеристики и тесты функциональной подготовленности конькобежцев (1 разряд- КМС)	9		2	22		
87	<b>Раздел 14. Теория и методика подготовки квалифицированных конькобежцев</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>86</b>		
88	14.1. Основные особенности	8		2	14		

	методики подготовки спринтеров						
<b>89</b>	14.2. Основные особенности методики подготовки стайеров	8		2	14		
<b>90</b>	14.3. Основные особенности методики подготовки конькобежцев- многоборцев	8	2	2	14		
<b>91</b>	14.4. Основные особенности методики подготовки женщин в скоростном беге на коньках	9	2	2	22		
<b>92</b>	14.5. Основные особенности методики подготовки конькобежцев, специализирующихся в шорт-треке	9	2	4	22		
<b>93</b>	<b>Раздел 15. Профессионально-педагогическое мастерство тренера- специалиста по конькобежному спорту</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>		
<b>94</b>	15.1. Структура, содержание и направленность профессиональной деятельности тренера по конькобежному спорту	8	2	2	18		
<b>95</b>	<b>Раздел 16. Основы методологии планирования, контроля и управления тренировочным процессом в конькобежном спорте</b>		<b>8</b>	<b>12</b>	<b>120</b>		
<b>96</b>	16.1.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	8	2	2	16		
<b>97</b>	16.2. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8	2	2	16		
<b>98</b>	16.3.Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	8		2	16		
<b>99</b>	16.4.Методология планирования учебно-тренировочного процесса в конькобежном спорте	10	2	2	24		
<b>100</b>	16.5. Методология контроля за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	10	2	2	24		
<b>101</b>	16.6.Основы управления за учебно-тренировочным процессом в конькобежном спорте	10		2	24		
<b>102</b>	<b>Раздел 17. Основные положения правил соревнований по конькобежному спорту</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
<b>103</b>	17.1 Классификация соревнований	<b>2</b>	2		10		
<b>104</b>	17.2 Документы планирования и организация проведения соревнований	<b>2</b>		2	10		

<b>105</b>	17.3 Требования к участникам соревнований	<b>2</b>			10		
<b>106</b>	17.4 Подведение итогов соревнований	<b>2</b>			10		
			<b>60</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 Теории и методики легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015

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 легкой атлетики  
Протокол № 36 от «27» мая 2016 г

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

Составитель:

Сячин В.Д.- д.п.н., профессор кафедры Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

## 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» в структуре основной общеобразовательной программы (ООП).

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавра.

Изучение данного курса тесно связано с такими предметами, как анатомия, гимнастика, русский язык и культура речи, информатика, спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, русский язык и культура речи, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Знания, приобретенные в результате изучения курса необходимы студентам для дальнейшего прохождения практик:

практики по получению первичных профессиональных умений и навыков; практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности); практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности) и для преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование		Заочная форма обучения
1	2	3	
ОПК-3	<b>Знать:</b> - 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.	1-2 3-4 5 6	
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в	4-7 8-10	



	избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	
	<b>Владеть:</b> - 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>8</b> <b>9</b> <b>10</b>
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	<b>5-7</b>
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	<b>6-9</b>
	<b>Владеть:</b> - 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>9-10</b>
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;	<b>1-2</b>
	- документы планирования и проведения соревнований;	<b>2-3</b>
	- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;	<b>3</b>
	- обязанности организаторов и судей соревнования;	<b>3</b>
	- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня;	<b>3</b>
- осуществлять объективное судейство соревнований;	<b>4</b>	
- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	<b>5</b>	
<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня;	<b>5-7</b>	
- умением осуществлять объективное судейство соревнований.	<b>6-7</b>	
<b>ОПК-11</b>	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности;	<b>6</b>
	- апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	<b>7-8</b>
	- методы научного анализа и обработки результатов исследований;	<b>8-9</b>
	- методы формулирования и представления обобщений и выводов.	<b>10</b>

	<p><b>Уметь:</b></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>	<p>7</p> <p>7-8</p> <p>8-9</p> <p>9-10</p>
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	<p>8-10</p>
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></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>	<p>5-6</p> <p>7</p>
	<p><b>Уметь:</b></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>6-7</p> <p>8</p>
	<p><b>Владеть:</b></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>	<p>8</p> <p>9</p>
<b>ПК-9</b>	<p><b>Знать:</b></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>	<p>5</p> <p>6</p>
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	<p>7</p>

	<p><b>Владеть:</b></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>	<p><b>6</b></p> <p><b>7</b></p>
<b>ПК-10</b>	<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 избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	<p><b>6</b></p> <p><b>7</b></p>
	<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 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><b>6</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>9</b></p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	<p><b>8-9</b></p>
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></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>	<p><b>6-7</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>8</b></p> <p><b>8-9</b></p>
	<p><b>Уметь:</b></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>	<p><b>7</b></p> <p><b>7</b></p> <p><b>8</b></p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками разработки перспективных и оперативных планов и программ конкретных занятий в сфере детско-</p>	

	<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>	<p>8</p> <p>9</p> <p>10</p>
<b>ПК-13</b>	<p><b>Знать:</b></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>	7-8
	<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>- 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>8</p> <p>9</p>
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	9-10
<b>ПК-14</b>	<p><b>Знать:</b></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>	<p>5-6</p> <p>7</p>
	<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 и средства выразительности.</li> </ul>	<p>5-7</p> <p>5-6</p>
	<p><b>Владеть:</b></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>	6-8
<b>ПК-15</b>	<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>	<p>6</p> <p>7</p>
	<p><b>Уметь:</b></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>	7
	<p><b>Владеть:</b></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>	8 9
ПК-26	<p><b>Знать:</b></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>	6
	<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> <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>	7 8
	<p><b>Владеть:</b></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>	8 9
ПК-28	<p><b>Знать:</b></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>	7 8
	<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 сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> </ul>	8

	<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>	<b>9</b>
	<p><b>Владеть:</b></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>8</b> <b>9</b> <b>10</b>
<b>ПК-30</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	<b>7</b>
	<p><b>Уметь:</b></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>	<b>8-9</b>
	<p><b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	<b>10</b>

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов** (220 часа контактной аудиторной работы со студентами, 1427 – СРС, 45 часов - контроль).

#### 1 КУРС, ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	<b>I курс. Всего 396 часов</b>	<b>I-II</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	
	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>I</b>					
1.1	Тема 1. Введение в специализацию.	<b>I</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		Реферат
1.2	Тема 2. История лёгкой атлетики.	<b>I</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		Реферат
2	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>I</b>					
2.1.	Тема 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	<b>I</b>			<b>10</b>		Компьютерная презентация
2.2.	Тема 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		Компьютерное тестирование, письменная работа
2.3.	Тема 3. Основы техники ходьбы и бега	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>8</b>		Опрос, письменная работа
2.4.	Тема 4. Основы техники прыжков	<b>I</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		Опрос, письменная работа
2.5.		<b>I</b>		<b>2</b>	<b>10</b>		Опрос,

	Тема 5. Основы техники метаний						письменная работа
2.6.	Тема 6. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I			14		Отчет по письменным (практическим) заданиям: комплексы ОРУ и СУ
2.7.	Тема 7. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I			10		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.8.	Тема 8. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	2		10		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.9.	Тема 9. Техника толкания ядра и методика обучения.	I	2		12		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.10.	Тема 10. Техника прыжка в длину и методика обучения	I	2		12		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.11	Тема 11. Практика проведения подготовительной части занятия	I			10		План-конспект, проведение, педагогический анализ
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>I</b>					
3.1.	Тема 1. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I	2		12		Опрос, тестирование, письменная работа
3.2.	Тема 2. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I			10		Судейство соревнований
	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>II</b>					
2.1.	Тема 1. Техника прыжка в	II	2	4	30		Оценка технической



	высоту и методика обучения						подготовленности, опрос или тестирование
2.2.	Тема 2. Техника метания копья и методика обучения	II	2	6	30		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.3.	Тема 3. Практика проведения подготовительной части занятия	II		2	30		План-конспект, проведение, педагогический анализ
<b>3</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>II</b>					
3.1.	Тема 1. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	2	30		Опрос, компьютерное тестирование, письменная работа
3.2.	Тема 2. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II		2	30		Опрос, компьютерное тестирование, письменная работа
3.3.	Тема 3. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II			35		Судейство соревнований
	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## 2 КУРС, ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	<b>II курс. Всего 342 часа</b>	<b>III-IV</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (IV)</b>
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>III</b>					--
2.1.	Тема 1. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	III	2	6	10		Опрос, письменная работа
2.2.	Тема 2. Урок и тренировочное занятие.	III	2	2	8		Опрос, письменная работа
2.3.	Тема 3. Основы техники эстафетного бега и методика обучения.	III		2	10		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.4.	Тема 4. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III	2	4	10		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.5.	Тема 5. Практика проведения основной части занятия	III		2	16		План-конспект, проведение, педагогический анализ
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>III</b>					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III			14		Судейство соревнований
	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>IV</b>					
5.1.	Тема 1. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.	IV	2	4	36		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
5.2.	Тема 2. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	6	34		Оценка технической подготовленности, опрос или

							тестирование
5.3.	Тема 3. Практика проведения занятия в целом.	IV		2	40		План-конспект, проведение, педагогический анализ
<b>6</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>					
6.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV			61		Судейство соревнований
6.2.	Тема 2. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	2	4	50		Опрос, компьютерное тестирование, письменная работа
	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### 3 КУРС, ПЯТЫЙ И ШЕСТОЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	<b>III курс. Всего 252 часа</b>	<b>V-VI</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	9	<b>Экзамен (VI)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>V</b>					

1.1.	Тема 1. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	V	2	2	18		Опрос, письменная работа
1.2.	Тема 2. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	V	2	4	24		Опрос, письменная работа
2	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	V					--
2.1.	Тема 1. Практика проведения основной части занятия	V			20		План-конспект, проведение, педагогический анализ
3	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	V					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	V			30		Судейство соревнований
4	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	V					
4.1.-4.4	Тема 1. Развитие физических качеств.	V	2	10	30		Опрос или тестирование, письменная работа
	<b>Всего за V-й семестр</b>	V	6	16	122		
1	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	VI					
1.1.	Тема 1. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VI		2	8		Опрос, письменная работа, компьютерная презентация
2	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	VI					
2.1	Тема 1. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения	VI		4	6		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование

2.2.	Тема 2. Основы техники метания молота и методика обучения.	VI		4	8		Оценка технической подготовленности, опрос или тестирование
2.3.	Тема 3. Практика проведения занятия в целом.	VI		2	6		План-конспект, проведение, педагогический анализ
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>VI</b>					
3.1.	Тема 1. Практика в выполнении судейских обязанностей.	VI			11		Судейство соревнований
3.2.	Тема 2. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	VI			8		Опрос, тестирование, письменная работа
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VI</b>					
4.1.	Тема 1. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	VI	2	2	10		Опрос, письменная работа
4.2.	Тема 2. Методика и организация отбора в легкой атлетике	VI	2	2	10		Опрос, письменная работа
4.3.	Тема 3. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VI	2		10		Опрос, письменная работа
	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**IV КУРС  
СЕДЬМОЙ И ВОСЬМОЙ СЕМЕСТРЫ**

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>IV курс. Всего 270 час</b>	<b>VII- VIII</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	9	<b>Экзамен (VIII)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VII</b>					
1.1.	Тема 1. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VII		2	20		Опрос, письменная работа, компьютерная презентация
	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VII</b>					
4.1	Тема 1. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	VII	2	4	20		Опрос, письменная работа
4.2	Тема 2. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	VII	2	2	20		Опрос, письменная работа
4.3	Тема 3. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VII	2	2	20		Опрос, письменная работа
4.4- 4.5	Тема 4. Планирование макро-, мезо- и микроциклов тренировки	VII	2	4	22		Опрос, письменная работа
4.6- 4.8	Тема 5. Тренировка в беге на выносливость и в спортивной ходьбе.	VII		2	14		Опрос, письменная работа
4.9	Тема 6. Практика в проведении тренировочного занятия.	VII		2	14		План-конспект, проведение, педагогический анализ
	<b>Всего за VII-й семестр</b>	<b>VII</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>130</b>		
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VIII</b>					
1.1.	Тема 1. Состояние мировой	VIII		4	26		Опрос, письменная

	лёгкой атлетики на современном этапе.						работа
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VIII</b>					
4.1-4.2	Тема 1. Тренировка в беге на короткие дистанции, барьерном и эстафетном беге	VIII	2	4	24		Опрос, письменная работа
4.3-4.6.	Тема 2. Тренировка в легкоатлетических прыжках.	VIII	2	6	24		Опрос, письменная работа
4.7	Тема 3. Практика в проведении тренировочного занятия.	VIII			13		План-конспект, проведение занятия, педагогический анализ
	<b>Всего за VIII-й семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>87</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

### V КУРС, ДЕВЯТЫЙ И ДЕСЯТЫЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	<b>V курс. Всего 432 часа</b>	<b>IX-X</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (X)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>IX</b>					
1.1.	Тема 1. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	IX		2	46		Опрос, компьютерная презентация
1.2.	Тема 2. Работа ВФЛА и ИААФ.	IX		2	34		Опрос, письменная работа
<b>2</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IX</b>					
2.1.	Тема 1. Управление	IX	2	4	32		Опрос или компьютерное

	тренировочным процессом легкоатлетов						тестирование
2.2.	Тема 2. Контроль в тренировке легкоатлетов.	IX	2	4	32		Опрос или компьютерное тестирование, письменная работа
2.3.	Тема 3. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	IX	2	2	36		Опрос или компьютерное тестирование, письменная работа
	<b>Всего за IX -й семестр</b>	<b>IX</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>180</b>		
2.4.	Тема 4. Тренировка в легкоатлетических метаниях	X	2	2	26		Опрос, письменная работа
2.5.	Тема 5. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	X	2	2	24		Опрос, письменная работа
2.6.	Тема 6. Практика в проведении тренировочного занятия	X			29		План-конспект, проведение, педагогический анализ
2.7.	Тема 7. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	X	2	4	26		Опрос, письменная работа
2.8.	Тема 8. Психологическая подготовка легкоатлета	X		2	24		Опрос, письменная работа
2.9.	Тема 9. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	X		4	24		Опрос, письменная работа
2.10.	Тема 10. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	X		2	26		Опрос, письменная работа
2.11.	Тема 11. Особенности подготовки женщин.	X		2	20		Опрос, письменная работа
	<b>Всего за X-й семестр</b>	<b>X</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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



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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов I курса**

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
3. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
4. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
5. Классификация легкоатлетических прыжков.
6. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
7. Движения прыгуна в полете и их значение.
8. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
9. Виды метаний и их классификация.
10. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
11. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
12. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
13. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
14. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
15. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
16. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
17. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий
18. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
19. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
20. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
21. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
22. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
23. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
24. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
25. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
26. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
27. Методика обучения технике спринтерского бега.
28. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
30. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
31. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
32. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.

33. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
34. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
35. Методика обучения технике прыжка в длину.
36. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
37. Эволюция техники прыжка в высоту.
38. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
39. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
40. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
41. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
42. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
43. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
44. Методика обучения технике прыжка в высоту.
45. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
46. История и эволюция техники толкания ядра.
47. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
48. Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
49. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
50. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
51. Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
52. Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
53. Методика обучения технике толкания ядра.
54. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
55. История и эволюция техники метания копья.
56. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
57. Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
58. Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
59. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
60. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
61. Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
62. Методика обучения технике метания копья.
63. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
64. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
65. Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
66. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
67. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
68. Принципы разработки Положения и программы соревнований.
69. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
70. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
71. Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
72. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетки.
73. Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
74. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.

75. Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
76. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
77. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
78. Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
79. Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.
80. История мировой легкой атлетики.
81. История отечественной легкой атлетики.
82. Великие легкоатлеты прошлых лет.
83. Достижения современных отечественных и зарубежных легкоатлетов.

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена)  
студентов II курса**

1. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
2. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
3. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
4. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
5. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.
6. Методика подготовки к учебному занятию {программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке}.
7. Теоретическая, методическая и практическая подготовка по материалу урока (план-конспект, задачи урока, подготовка мест занятий, внешний вид).
8. Подбор упражнений подготовительной, основной и заключительной частей урока и их дозировка.
9. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
10. Этапы обучения двигательным действиям.
11. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
12. Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.
13. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.
14. Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.
15. Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.
16. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.
17. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.
18. Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).
19. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.
20. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
21. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.

23. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
24. Общая характеристика техники эстафетного бега. Основные дистанции.
25. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
26. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
27. Методика обучения технике эстафетного бега.
28. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
29. История и эволюция техники барьерного бега.
30. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
31. Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.
32. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
33. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
34. Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.
35. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
36. Методика обучения технике барьерного бега.
37. Методика обучения технике барьерного бега на средние и длинные дистанции.
38. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
39. Эволюция техники тройного прыжка.
40. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
41. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
42. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
43. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
44. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
45. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.
46. Методика обучения технике тройного прыжка.
47. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
48. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
49. История и эволюция техники метания диска.
50. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
51. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
52. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
53. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
54. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
55. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
56. Методика обучения технике метания диска.
57. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
58. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
59. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
60. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
61. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных

навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.

62. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.

63. Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.

64. Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.

65. Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.

66. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).

67. Методы научных исследований, инструментальные методики.

68. Методика знакомства с литературными источниками.

69. Основные направления исследований в легкой атлетике.

70. Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов III курса**

1. Эволюция техники тройного прыжка.

2. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.

3. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.

4. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.

5. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».

6. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».

7. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.

8. Методика обучения технике тройного прыжка.

9. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.

10. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.

11. История и эволюция техники метания диска.

12. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.

13. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.

14. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.

15. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.

16. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.

17. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.

18. Методика обучения технике метания диска.

19. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.

20. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.

21. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.

22. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.

23. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.

24. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.

25. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.

26. Критерии технического мастерства метателя молота.

27. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
28. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
29. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.
30. Характеристика быстроты как физического качества, виды быстроты.
31. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Быстрота и техника движения.
32. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
33. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики.
34. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
35. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
36. Скоростно-силовые качества и их проявление в различных видах различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота».
37. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
38. Определение выносливости и особенности ее проявления в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.
39. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.
40. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
41. Гибкость и ее виды, факторы, лимитирующие проявление гибкости. Значение гибкости в отдельных видах легкой атлетики.
42. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
43. Ловкость и координация, их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.
44. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
45. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
46. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
47. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
48. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
49. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
50. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
51. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
52. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
53. Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Контрольные нормативы.
54. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.
55. Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
56. Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
57. Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.
58. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе),

курсе (параллели классов).

59. Методы научных исследований, инструментальные методики.
60. Методика знакомства с литературными источниками.
61. Основные направления исследований в легкой атлетике.
62. Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов IV курса**

1. Планирование научно-исследовательской работы в лёгкой атлетике.
2. Педагогические методы исследования.
3. Инструментальные методы исследования. Показатели, характеризующие различные стороны подготовленности
4. Различия в проведении исследовательской работы между тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Этапные комплексные и текущие обследования. Обследования соревновательной деятельности. Особенности проведения данных обследований.
6. Основы организации многолетней подготовки.
7. Этап предварительной подготовки (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
8. Этап начальной специализации (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
9. Этап спортивного совершенствование (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
10. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
11. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность» и «спортивная форма».
12. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в лёгкой атлетике. Цель и задачи
13. Общие принципы спортивной тренировки, их взаимосвязь и взаимовлияние.
14. Основные части тренировочного процесса. Их цель, задачи и взаимосвязь.
15. Основные средства (характеристика упражнений), объёмы и методы подготовки легкоатлетов.
16. Общая физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
17. Специальная физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
18. Техническая подготовка как часть тренировочного процесса.
19. Тактическая подготовка как часть тренировочного процесса.
20. Психологическая подготовка как часть тренировочного процесса.
21. Теоретическая подготовка как часть тренировочного процесса.
22. Основы контроля тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
23. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
24. Планирование годового цикла подготовки. Варианты годовых циклов подготовки в различных видах лёгкой атлетики.
25. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
26. Типы микроциклов. Чередование микроциклов на отдельных этапах годового цикла.

27. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в отдельных мезоциклах.
28. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
29. Мезоциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса и периодах подготовки.
30. Макроциклы тренировочного процесса. Построение их на различных этапах и периодах подготовки.
31. Планирование тренировочного процесса в соревновательных периодах годового цикла.
32. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
33. Управления тренировочным процессом. Виды управления.
34. Распределение основных средств и объёмов тренировки, в зависимости от варианта годового цикла подготовки.
35. Особенности контроля над уровнем подготовленности по этапам, периодам подготовки.
36. Взгляды различных специалистов на периодизацию спортивной тренировки.
37. Эволюция взглядов на варианты планирования годового цикла подготовки в лёгкой атлетике.
38. ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Цель и задачи данных образовательных учреждений.
39. Формы и методы внешкольных занятий.
40. Особенности отбора и организации работы юных легкоатлетов в вышеуказанных учебных заведениях.
41. Программные материалы по подготовке юных спортсменов.
42. Основная направленность тренировочного процесса.
43. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
44. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
45. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (400 м).
46. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
47. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
48. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
49. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (400).
50. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
51. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 и 200 м. Цель, задачи, периодичность контроля.
52. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м. Цель, задачи, периодичность



контроля.

53. Организация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге в мезо- и макроциклах.

54. Основные средства и объёмы нагрузок в эстафетном беге. Их распределение по этапам и периодам подготовки.

55. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге.

56. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции.

57. Планирование годового цикла подготовки в беге на 100 м с барьерами.

58. Планирование годового цикла подготовки в беге на 110 м с барьерами.

59. Планирование годового цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

60. Планирование годового цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у женщин.

61. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 110 м с барьерами.

62. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 100 м с барьерами.

63. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

64. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у женщин.

65. Особенности формирования ритмо-темповой структуры бега на 400 м с барьерами.

66. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 110 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

67. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

68. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

69. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в барьерном беге.

70. Планирование годового цикла подготовки в беге на средние дистанции.

71. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на средние дистанции.

72. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

73. Планирование годового цикла подготовки в беге на длинные дистанции.

74. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на длинные дистанции.

75. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

76. Планирование годового цикла подготовки в беге на сверхдлинные дистанции.

77. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объемов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на сверхдлинные дистанции.
78. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на сверхдлинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
79. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.
80. Планирование годового цикла подготовки в беге на 3000 м с препятствиями.
81. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 3000 м с препятствиями.
82. Планирование соревновательной деятельности в беге на сверхдлинные дистанции.
83. Планирование годового цикла подготовки в спортивной ходьбе.
84. Планирование соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.
85. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.
86. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в длину.
87. Особенности планирования технической подготовки в прыжках в длину.
88. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в высоту.
89. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра.
90. Планирование годового цикла подготовки в толкании ядра.
91. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объемов нагрузки по мезо- и макроциклам в толкании ядра.
92. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
93. Планирование годового цикла подготовки в метании копья.
94. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
95. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.
96. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.
97. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.
98. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
99. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
100. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
101. Критерии технического мастерства метателя молота.
102. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
103. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
104. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.

## **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов V курса**

1. Педагогические, медико-биологические и психологические средства

восстановления в легкой атлетике.

2. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
3. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.
4. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.
5. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.
6. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
7. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
8. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.
9. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.
10. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.
11. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах легкой атлетики.
12. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах многолетней подготовки для групп специализаций.
13. Характеристики динамики объемов средств и интенсивности в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
14. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
15. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.
16. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.
17. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.
18. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.
19. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
20. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
21. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.
22. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?
23. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.
24. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.
25. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
26. Половой диморфизм некоторых физиологических и анатомических показателей спортсменов в различных видах легкой атлетики.
27. Психологические различия женщин и учет их при построении мезоциклов подготовки.
28. Чем обусловлены (с физиологической точки зрения) более низкие результаты женщин в беге на 200-400м и на длинные дистанции?
29. Основные отличия силовой подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики от силовой подготовки мужчин.
30. Особенности развития выносливости у женщин в легкой атлетике.
31. Построение мезоцикла тренировки женщины-легкоатлетки с учетом ОМЦ на этапе углубленной специализации.

32. Построение тренировочного процесса женщин в первые месяцы беременности.
33. Особенности послеродовой деятельности женщин-легкоатлеток.
34. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.
35. Особенности физического развития метателей молота.
36. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей молота.
37. Динамика объемов средств и интенсивности. Тесты и контрольные нормативы.
38. Специфические особенности многолетней тренировки в метании молота.
39. Особенности физического развития метателей диска.
40. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей диска.
41. Принципы построения многолетней подготовки в метании диска.
42. Основные средства и методы тренировки в метании диска.
43. Специфические особенности многолетней тренировки в метании диска.
44. Особенности физического развития прыгунов с шестом.
45. Главные качества, необходимые для достижения результата в прыжках с шестом.
46. Основные средства и методы подготовки прыгунов с шестом.
47. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
48. Особенности годичного планирования в прыжках с шестом.
49. Разработать комплекс специальных упражнений для развития физических качеств прыгуна с шестом на различных этапах подготовки.
50. Составить тренировочный микроцикл для прыгуна с шестом.
51. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании.
52. Основные принципы строения тренировочного процесса многоборцев.
53. Двигательные качества, необходимые многоборцам.
54. Взаимовлияние, техники видов, входящих в многоборья.
55. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке многоборцев.
56. Организационно-методические аспекты проблемы отбора в легкой атлетике.
57. Основные этапы отбора в легкой атлетике. Особенности и продолжительность этапов.
58. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
59. Что является предметом контроля в спорте?
60. Виды контроля и их характеристика.
61. Что такое комплексный контроль?
62. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.
63. Контроль соревновательной деятельности.
64. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
65. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
66. Срочные методы информации, их информативность, надежность, стабильность и согласованность.
67. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления.
68. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
69. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
70. Средства и методы восстановления в системе спортивной тренировки в легкой атлетике.
71. Восстановительные средства, применяемые в беге на короткие дистанции, в беге на выносливость, в прыжках, метаниях и в спортивной ходьбе.
72. Особенности планирования восстановительных мероприятий в подготовке

легкоатлетов.

73. Охарактеризуйте течение восстановительных процессов в зависимости от нагрузок.
74. Определение понятия «управление».
75. Методы научного прогнозирования.
76. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?
77. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?
78. Параметры, учитываемые при создании модели.
79. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.
80. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
81. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
82. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
83. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
84. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
85. Организационная структура Всероссийской федерации легкой атлетики.
86. Обязанности национальной Федерации, выполняемые на местном и международном уровнях.
87. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
88. Модельные показатели коэффициента реализации скорости разбега в прыжке в длину и в тройном прыжке.
89. Количественный критерий эффективности приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.
90. Факторы, определяющие возможности адаптации к анаэробным упражнениям высокой интенсивности.

## **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение.- Киев, Олимпийская литература.- 2004.- 810 с.
4. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 с.

### **б) дополнительная литература:**

1. Арселли, Э. Тренировка в марафонском беге: Научный подход / Арселли Э., Каова Р (перевод Дементьевой М.) .- М.: Терра-спорт, 2000.- 79 с.
2. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2009. - С. 206-209.
3. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. –

Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.

4. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции

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

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

7. Куканов Ю. Особенности тренировки в среднегорье / Куканов Ю. // Лёгкая атлетика. – 2005.- № 1. – С. 10-12.

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

9. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спортакадемпесс, 2005.- 220 с.

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

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

12. Легкая атлетика.- 2011.- № 3-4.- С.14-18.

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

14. Попов, В. Б. Прыжок в длину Многолетняя подготовка / Попов В. Б.- Терра-Спорт. 2001. - 156 с.

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

<http://la.sportedu.ru/>

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

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

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

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
  - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
  - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
  - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским

- региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
  4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

Приложение к программе.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 1 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: [1-a@sportedu.ru](mailto:1-a@sportedu.ru)  
 Сроки изучения дисциплины: 1 семестр - 2 семестр  
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (2 семестр)*.

### II. Виды текущего контроля, сроки проведения, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Опрос	Количество баллов
	<b>Опрос</b>	<b>30 баллов</b>
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
2	Основы техники ходьбы и бега	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
3	Основы техники метаний	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
4	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
5	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
6	Техника толкания ядра. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2

		«5» - 3
9	Техника метания копья. Методика обучения.	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
10	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
	<b>Выполнение практических нормативов или показ основных подготовительных упражнений для обучения техники в легкоатлетических дисциплинах</b>	<b>18 баллов</b>
1	спортивная ходьба	3
2	бег на короткие дистанции	3
3	толкания ядра	3
4	прыжок в длину	3
5	прыжок в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп»	3
6	метание копья	3
	<b>Письменные работы по темам</b>	<b>21 балл</b>
1	Презентация «Инструкция по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания)».	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
3	Основы техники легкоатлетических упражнений	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
4	Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
5	Организация соревнований по легкой атлетике	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
6	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
7	Разработка плана-конспекта подготовительной части занятия	«3» - 4; «4»- 5; «5» - 6
	<b>Посещение занятий</b>	<b>19 баллов</b>
	<b>Экзамен</b>	<b>12 баллов</b>
<b>100</b>		

**Дополнительные задания (компьютерное тестирование)  
для студентов, отсутствующих на семинарских занятиях по уважительной причине**

<b>Компьютерное тестирование по темам*</b>		<b>8</b>
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	2
2	Основы техники ходьбы и бега	2
3	Основы техники прыжков	2
4	Основы техники метаний	2
5	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	2
6	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	2
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	2



8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	2
9	Техника толкания ядра. Методика обучения.	2
10	Техника метания копья. Методика обучения.	2
11	Организация соревнований по легкой атлетике	2
12	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	2

## II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

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

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 2 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

## III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 3 семестр - 4 семестр

Форма промежуточного контроля: *экзамен (4 семестр)*.

### III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Деловая игра по разделу «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
2.	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».</i>	5
3.	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Техника эстафетного бега»</i>	4
4.	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Техника тройного прыжка»</i>	4
5.	<i>Тест по теме «Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения».</i>	5
6.	<i>Написание реферата по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»</i>	5
7.	<i>Тест по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
8.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения»</i>	5
11	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Барьерный бег»</i>	5
12	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Метание диска»</i>	5
13	<i>Тест по теме «Анализ техники барьерного бега. Методика обучения».</i>	5
14	<i>Написание реферата по теме «Организация соревнований по легкой атлетике в общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях».</i>	5
16	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания диска. Методика обучения»</i>	5
17	<i>Учебная практика - Проведение части занятия по легкой атлетике.</i>	8
18	<i>Посещение занятий</i>	7
	<b>Экзамен</b>	<b>22</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия</i>	5

7	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	10
---	--	----

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

#### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 3 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

#### V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru  
 Сроки изучения дисциплины: **5** семестр - **6** семестр  
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (6 семестр)*.

#### III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	Деловая игра по разделу «Организация отбора по одному из видов легкой атлетики»	5

2.	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям в группах с оздоровительной направленностью».</i>	5
3.	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Техника прыжка с шестом»</i>	4
4.	<i>Выполнение подготовительных упражнений по разделу «Техника прыжка с шестом»</i>	4
5.	<i>Тест по теме «Анализ техники метания молота. Методика обучения».</i>	4
6.	<i>Написание реферата по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям в группах здоровья»</i>	4
7.	<i>Тест по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике, проводимых в условиях учебных заведений»</i>	4
8.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники прыжка с шестом. Методика обучения»</i>	5
10.	<i>Выступление на семинаре по теме «Развитие физических качеств легкоатлета»</i>	5
11	<i>Выполнение практического задания по разделу «Оздоровительный бег для лиц разного возраста»</i>	4
12	<i>Выполнение практического норматива или демонстрация основных элементов техники по разделу «Метание молота»</i>	4
13	<i>Тест по теме «Современная система отбора».</i>	4
14	<i>Написание реферата по теме «Легкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений».</i>	4
15	<i>Тест по теме: «Развитие физических качеств легкоатлета»</i>	4
16	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания молота. Методика обучения»</i>	5
17	<i>Учебная практика - Проведение занятия по легкой атлетике.</i>	6
18	<i>Посещение занятий</i>	7
	<b>Экзамен</b>	<b>22</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>Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»</i>	5
4	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия</i>	5
7	<i>Презентация по теме пропущенного студентом занятия</i>	10

## **VI. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.**

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на

«отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 4 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: [l-a@sportedu.ru](mailto:l-a@sportedu.ru)

Сроки изучения дисциплины: 7 семестр - 8 семестр

Форма промежуточного контроля: *экзамен (8 семестр)*.

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

Форма оценочного средства текущего контроля	Максимальн
---	------------

№	успеваемости		ое кол-во баллов
<b>Выполнение заданий практического раздела</b>		<b>15 баллов</b>	
1	Тест Купера		3
2	Бег на 60 м		3
3	Комплекс специальных подводящих упражнений в барьерном беге		3
4	Комплекс специальных подводящих упражнений в метании молота		3
5	Комплекс специальных подводящих упражнений в прыжке с шестом		3
<b>Участие в семинарах</b>			<b>42 балла</b>
1	Состояние мировой легкой атлетики на современном этапе		3
2	Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике		3
5	Этапное и недельное планирование		3
6	Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге		3
7	Тренировка в прыжке в высоту		3
8	Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе и в спортивной ходьбе		3
10	Тренировка в барьерном беге		3
11	Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке		3
12	Тренировка в толкании ядра		3
13	Тренировка в метании копья		3
14	Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах		3
<b>Учебная практика</b>			<b>17 баллов</b>
1	Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия.		4
2	Разработка плана-конспекта тренировочного занятия		3
3	Практика в проведении тренировочного занятия		5
4	Педагогический анализ тренировочного занятия		1
5	Проведение хронометража тренировочного занятия		2
6	Проведение и анализ динамики ЧСС на тренировочном занятии		2
<b>Посещение занятий</b>			<b>10 баллов</b>
	<b>Сдача экзамена</b>	8 семестр	<b>16 баллов</b>
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом	5

2	Написание реферата по теме «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата по теме «Техника прыжка с шестом. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»	5
4	Написание реферата по теме «Техника метания молота. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»	5
5	Презентация по теме «Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах»	10
6	Разработка годовичного плана, мезо- и микроцикла тренировки в избранном виде легкой атлетики на одном из этапов многолетней подготовки.	10
7	Письменный анализ программы для спортивных школ в избранном виде легкой атлетики	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

#### I.

- 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.
- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).
- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 5 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

#### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: [l-a@sportedu.ru](mailto:l-a@sportedu.ru)

Сроки изучения дисциплины: 9 семестр - 10 семестр

Форма промежуточного контроля: *экзамен (10 семестр)*.

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

Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное количество баллов
Посещение лекционных занятий	4,5
Выступление на семинаре «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	2
Выступление на семинаре «Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью»	2
Выступление на семинаре «Особенности подготовки женщин»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в спринтерском и барьерном беге»	2
Выполнение практического задания по разделу «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Контроль в тренировке легкоатлетов»	2
Выполнение практического задания по разделу «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Психологическая подготовка легкоатлета»	2
Выполнение практического задания по разделу «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	2
Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
Посещение практических занятий	12,4
Посещение лекционных занятий	1,5
Выступление на семинаре «Работа ВФЛА и ИААФ»	2



Выступление на семинаре «Тренировка в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в легкоатлетических прыжках»	2
Выполнение практического задания по разделу «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	2
Выполнение практического задания по разделу «Состояние мировой легкой атлетики на современном этапе»	2
Выполнение практического задания по разделу «Управление тренировочным процессом легкоатлетов»	2
Выполнение практического задания по разделу «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в прыжке с шестом»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в метании диска и молота»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в легкоатлетических многоборьях»	2
Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	3
Посещение практических занятий	11,6
<b>Экзамен</b>	<b>12,4</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся,  
пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
2	Написание реферата «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	5
4	Написание реферата «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	Презентация на тему «Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе»	5
6	Презентация на тему «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	5
7	Подготовка доклада «Методика и организация отбора в лёгкой	5

	атлетике»	
8	Выступление по теме «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике»	5
9	Выступление по теме «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	5

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

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б 1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – Физическая культура

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *заочная*

Год набора - 2015

Москва – 2017 г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины:**

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» должен обладать следующими компетенциями.

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);
- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);
- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

- способность проводить научные исследования по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик (ОПК-11);
- способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта (ПК-8);
- способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9);
- способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся (ПК-10);
- способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта (ПК-11);
- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию (ПК-13);
- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности (ПК-14);
- способностью осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму (ПК-15);
- способностью планировать оснащение физкультурно-спортивной организации соответствующим оборудованием, экипировкой и инвентарем (ПК-26);
- способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта (ПК-28);
- способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности (ПК-30);

#### **5. Краткое содержание дисциплины (модуля):**

**заочная форма обучения**

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачётных единиц, 1692 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)	Форма промежуточн ой аттестации (по семестрам)
----------	--	----------	--	---

			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>I КУРС</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>		
	<b>I СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
<b>1</b>	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	I	4		<b>20</b>		
<b>2</b>	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	I	2	14	116		
<b>3</b>	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	I		2	22		
	<b>II СЕМЕСТР</b>		6	16	<b>185</b>		Экзамен
<b>4</b>	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	II	4	12	90		
<b>5</b>	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	95		
	<b>II КУРС</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>		
	<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>		
<b>6</b>	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	III	6	16	54		
<b>7</b>	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	III			14		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>221</b>		экзамен
<b>8</b>	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	IV	4	12	110		
<b>9</b>	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	IV	2	4	111		
	<b>III КУРС</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>239</b>		
	<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
<b>10</b>	Раздел 1. Лёгкая атлетика как	V	4	6	42		

	вид спорта.						
11	Раздел. 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	V			20		
12	Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	V			30		
13	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.	V	2	10	30		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>		<b>Экзамен</b>
14	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VI		2	8		
15	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	VI		10	20		
16	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	VI			19		
17	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.	VI	6	4	30		
	<b>IV КУРС</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>		
	<b>7 СЕМЕСТР</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>130</b>		
18	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VII		2	20		
19	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VII	8	16	110		
	<b>8 СЕМЕСТР</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>87</b>		<b>Экзамен</b>
20	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	VIII		4	26		
21	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	VIII	4	10	61		
	<b>V КУРС</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>		
	<b>9 СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>14</b>	<b>180</b>		
22	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	IX		4	80		
23	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	IX	6	10	100		
	<b>10 СЕМЕСТР</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>199</b>		<b>экзамен</b>
24	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике	X	6	18	199		

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01 – Физическая культура

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

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

Год набора 2015

Москва 2017г.

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 легкой атлетики  
Протокол № 36 от «27» мая 2016 г.

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

Составители:

Гридасова Е.Я.- к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;  
Зеличенко В.Б.- к.п.н., зав. кафедрой Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;  
Мирзоев О.М. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

---

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



## 1. Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

## 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» в структуре основной общеобразовательной программы (ООП).

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавра.

Изучение данного курса тесно связано с такими предметами, как анатомия, гимнастика, русский язык и культура речи, информатика, спортивно-педагогическое совершенствование, теория и методика физической культуры, теория и методика спорта, психология физической культуры, физиология спорта, биомеханика двигательной деятельности, спортивная метрология, интернет-технологии в спорте, русский язык и культура речи, восстановление в спорте, врачебный контроль и др. Знания, приобретенные в результате изучения курса необходимы студентам для дальнейшего прохождения практик:

практики по получению первичных профессиональных умений и навыков; практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по тренерской и педагогической деятельности); практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности (по организационно-управленческой деятельности) и для преддипломной практики (по научно-исследовательской деятельности).

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)
	Наименование	заочная форма обучения (ускоренное обучение)
1	2	3
ОПК-3	<b>Знать:</b> - основы теории и методики физической культуры и спорта; - принципы и методы обучения; - медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;	1 3 4 5

	- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.		
	<b>Уметь:</b> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта; - разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований стандартов спортивной подготовки.	3-7 4-7	
	<b>Владеть:</b> - навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта.	6 7	
<b>ОПК-6</b>	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	3-7	
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	3-7	
	<b>Владеть:</b> - навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	7	
<b>ОПК-8</b>	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1 2 3 4	
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2 3 4	
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2-6	
	<b>ОПК-11</b>	<b>Знать:</b> - основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта;	4 5 6

	<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>	7 7
	<p><b>Уметь:</b></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>	3 4 5 6
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	5
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></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>	5
	<p><b>Уметь:</b></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>	5
	<p><b>Владеть:</b></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>	6 6
<b>ПК-9</b>	<p><b>Знать:</b></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>	3
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов</li> </ul>	4

	честной спортивной конкуренции.	
	<b>Владеть:</b> - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> - 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.	5
	<b>Уметь:</b> - 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.	6 6 6 7
	<b>Владеть:</b> умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	7
<b>ПК-11</b>	<b>Знать:</b> - 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.	5 6 6 5
	<b>Уметь:</b> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	6 6 7

	<p><b>Владеть:</b></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>	6 7 7
<b>ПК-13</b>	<p><b>Знать:</b></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>	5
	<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>- 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>	6 5
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	7
<b>ПК-14</b>	<p><b>Знать:</b></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>	5 6
	<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 и средства выразительности.</li> </ul>	1-5
	<p><b>Владеть:</b></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>	5
<b>ПК-15</b>	<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>	4 5
	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> </ul>	5

	- сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	
	<b>Владеть:</b> - 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.	6 7
<b>ПК-26</b>	<b>Знать:</b> - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	4
	<b>Уметь:</b> - 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.	5
	<b>Владеть:</b> - навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	5
<b>ПК-28</b>	<b>Знать:</b> - 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.	4
	<b>Уметь:</b> - планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик; - статистически обрабатывать и анализировать результаты; - осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований; - использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля	6

	состояния занимающихся.	
	<p><b>Владеть:</b></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>	<p>5</p> <p>6</p> <p>7</p>
<b>ПК-30</b>	<p><b>Знать:</b></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><b>Уметь:</b></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>	7
	<p><b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов** (176 часа контактной аудиторной работы со студентами, 1480 – СРС, 36 часов - контроль).

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>I курс. Всего 306 часов</b>	<b>I-II</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (II)</b>
2	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>I</b>					
2.1.	Модуль 3. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	I			6		
2.2.	Модуль 4. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2		6		
2.3.	Модуль 5. Основы техники ходьбы и бега	I			6		
2.4.	Модуль 6. Основы техники прыжков	I	2		6		
2.5.	Модуль 7. Основы техники метаний	I	2		8		
2.6.	Модуль 8. Урок и тренировочное занятие.	I			8		
2.7.	Модуль 9. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I		2	10		



2.8.	Модуль 10. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I		2	8		
2.9.	Модуль 11. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I		2	16		
2.10.	Модуль 12. Техника толкания ядра и методика обучения.	I		2	16		
2.11.	Модуль 18. Техника прыжка в длину и методика обучения	I		2	16		
2.12.	Модуль 19. Техника прыжка в высоту и методика обучения	I		2	16		
2.13.	Модуль 21. Техника метания копья и методика обучения	I		2	18		
2.14.	Модуль. 13. Практика проведения подготовительной части занятия	I		2	18		
<b>3</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>I</b>					
3.1.	Модуль 14. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I			16		
3.2.	Модуль 15. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I			18		
--	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
<b>4</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>II</b>					
4.1.	Модуль 11. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I		2	25		
4.2.	Модуль 16. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	II		2	20		
4.3.	Модуль 18. Техника прыжка в длину и методика обучения	II	2	2	20		
4.4.	Модуль 19. Техника прыжка в высоту и методика обучения	II	2	2	25		

4.5.	Модуль 21. Техника метания копья и методика обучения	II	2	2	30		
4.6.	Модуль 22. Практика проведения подготовительной части занятия	II		2	30		
<b>5</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>II</b>					
5.1.	Модуль 23. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II		2	30		
5.2.	Модуль 24. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II		2	40		
5.3.	Модуль 25. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II			37		
--	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

## 2 КУРС, ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>II курс. Всего 432 часа</b>	<b>III-IV</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	9	<b>Экзамен (IV)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>III</b>					--
1.1.	Модуль 1. Основы обучения	III		2	20		

	легкоатлетическим упражнениям						
1.2.	Модуль 2. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III		2	10		
1.3.	Модуль 3. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III	2	2	16		
1.4.	Модуль 4. Практика проведения основной части занятия	III			24		
<b>2</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>III</b>					
2.1.	Модуль 5. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III			26		
<b>3</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>III</b>					
3.1.	Модуль 6. Развитие быстроты.	III		2	24		
3.2.	Модуль 7. Развитие силы.	III	2	2	26		
3.3.	Модуль 8. Развитие выносливости.	III	2	2	24		
3.4.	Модуль 9. Развитие гибкости, ловкости и координации.	III		2	24		
--	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
<b>4</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>IV</b>					
4.1.	Модуль 10. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	IV		2	20		
4.2.	Модуль 11. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	IV	2	2	20		
4.3.	Модуль 12. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности/	IV		2	30		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и со-</b>	<b>IV</b>					

	<b>вершенствование технического мастерства</b>						
5.1	Модуль 13. Модуль 1. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения	IV		2	10		
5.2.	Модуль 14. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.	IV	2	2	10		
5.3.	Модуль 15. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	2	10		
5.4.	Модуль 16. Основы техники метания молота и методика обучения.	IV		2	10		
5.4.	Модуль 16. Практика проведения занятия в целом.	IV		2	10		
5.5.	Модуль 17.						
<b>6</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>					
6.1.	Модуль 17. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV		2	20		
6.2.	Модуль 18. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV		2	25		
<b>7</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>					
7.1.	Модуль 19. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	IV		2	20		
--	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**III КУРС  
5 И 6 СЕМЕСТРЫ**

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>III курс. Всего 252 часа</b>	<b>V- VI</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	9	<b>Экзамен (VI)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>					
1.1	Модуль 3. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	V		2	10		
1.2	Модуль 4. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	V	2		10		
1.3	Модуль 5. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	V			8		
1.4	Модуль 6. Планирование годичного цикла тренировки	V	2	2	12		
1.5	Модуль 7. Этапное и недельное планирование	V	2		12		
1.6	Модуль 8. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V		2	12		
1.7	Модуль 9. Тренировка в прыжке в высоту	V		2	12		
1.8	Модуль 10. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	V		2	12		
1.9	Модуль 11. Тренировка в спортивной ходьбе.	V		2	12		
1.10	Модуль 12. Тренировка в толкании ядра.	V		2	12		
1.11	Модуль 13. Практика в проведении тренировочного занятия.	V		2	10		
--	<b>Всего за V-й семестр</b>	<b>V</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой</b>	<b>VI</b>					

	<b>атлетики и совершенствование технического мастерства</b>						
4.1.	Модуль 15. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	VI	2	2	18		
<b>5</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VI</b>					
5.1.	Модуль 16. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VI			15		
5.2	Модуль 17. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	VI		2	18		
5.3.	Модуль 18. Тренировка в спортивной ходьбе.	VI		2	18		
5.4.	Модуль 19. Тренировка в толкании ядра.	VI	2	2	18		
5.6.	Модуль 21. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	VI		2	18		
5.7.	Модуль 22. Тренировка в спортивной ходьбе.	VI		2	18		
5.8.	Модуль 23. Тренировка в барьерном беге.	VI		2	18		
5.9.	Модуль 24. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	2		18		
5.10.	Модуль 25. Тренировка в толкании ядра.	VI		2	18		
5.11	Модуль 26. Практика в проведении тренировочного занятия.	VI			8		
--	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### IV КУРС 7 СЕМЕСТР

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	Самостоятель ная работа	Контроль	
1	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>IV курс. Всего 371 час</b>	<b>VII</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VII)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VII</b>					
1.1.	Модуль 1. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VII		2	25		
1.2.	Модуль 11. Работа ВФЛА и ИААФ.	VII		2	20		
1.3.	Модуль 12. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VII		2	20		
<b>2</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VII</b>					
2.1.	Модуль 2. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	VII	2	2	20		
2.2.	Модуль 3. Методика и организация отбора в легкой атлетике	VII	2	2	20		
2.3.	Модуль 4. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	2	20		
2.4.	Модуль 5. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	2	30		
2.5.	Модуль 6. Тренировка в прыжке с шестом	VII		2	20		
2.6.	Модуль 7. Тренировка в метании диска и молота	VII		2	20		
2.7.	Модуль 8. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	VII		2	20		
2.8.	Модуль 9. Практика в проведении тренировочного занятия	VII			10		
2.9.	Модуль 13.	VII	2	2	20		

	Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике						
2.10.	Модуль 14. Психологическая подготовка легкоатлета	VII		2	20		
2.11.	Модуль 15. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	VII	2	2	20		
2.12.	Модуль 16. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VII		2	20		
2.13.	Модуль 17. Особенности подготовки женщин.	VII		2	20		
2.14.	Модуль 18. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VII		2	20		
--	<b>Всего за VII-й семестр</b>	<b>VII</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

**Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов I курса**

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
3. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
4. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
5. Классификация легкоатлетических прыжков.
6. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
7. Движения прыгуна в полете и их значение.
8. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
9. Виды метаний и их классификация.
10. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
11. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
12. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические



требования к уроку.

13. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
14. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
15. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
16. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
17. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий
18. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
19. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
20. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
21. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
22. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
23. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
24. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
25. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
26. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
27. Методика обучения технике спринтерского бега.
28. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.
29. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
30. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
31. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
32. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
33. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
34. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
35. Методика обучения технике прыжка в длину.
36. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
37. Эволюция техники прыжка в высоту.
38. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
39. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
40. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
41. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
42. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
43. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
44. Методика обучения технике прыжка в высоту.
45. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
46. История и эволюция техники толкания ядра.
47. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
48. Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
49. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
50. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
51. Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
52. Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
53. Методика обучения технике толкания ядра.

54. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
55. История и эволюция техники метания копья.
56. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
57. Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
58. Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
59. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
60. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
61. Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
62. Методика обучения технике метания копья.
63. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
64. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
65. Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
66. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
67. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
68. Принципы разработки Положения и программы соревнований.
69. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
70. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
71. Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
72. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетике.
73. Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
74. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
75. Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
76. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
77. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
78. Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетике.
79. Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов II курса**

1. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
2. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
3. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
4. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
5. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.
6. Методика подготовки к учебному занятию {программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке}.
7. Теоретическая, методическая и практическая подготовка по материалу урока (план-конспект, задачи урока, подготовка мест занятий, внешний вид).
8. Подбор упражнений подготовительной, основной и заключительной частей

урока и их дозировка.

9. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
10. Этапы обучения двигательным действиям.
11. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
12. Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.
13. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.
14. Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.
15. Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.
16. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.
17. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.
18. Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).
19. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.
20. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.
21. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
23. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
24. Общая характеристика техники эстафетного бега. Основные дистанции.
25. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
26. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
27. Методика обучения технике эстафетного бега.
28. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
29. История и эволюция техники барьерного бега.
30. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
31. Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.
32. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук).
33. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
34. Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.
35. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
36. Методика обучения технике барьерного бега.
37. Методика обучения технике барьерного бега на средние и длинные дистанции.
38. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
39. Эволюция техники тройного прыжка.
40. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
41. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
42. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
43. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности

отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».

44. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
45. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.
46. Методика обучения технике тройного прыжка.
47. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
48. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
49. История и эволюция техники метания диска.
50. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
51. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
52. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
53. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
54. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
55. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
56. Методика обучения технике метания диска.
57. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
58. Характеристика быстроты как физического качества, виды быстроты.
59. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Быстрота и техника движения.
60. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
61. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики.
62. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
63. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
64. Скоростно-силовые качества и их проявление в различных видах различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота».
65. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
66. Определение выносливости и особенности ее проявления в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.
67. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.
68. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
69. Гибкость и ее виды, факторы, лимитирующие проявление гибкости. Значение гибкости в отдельных видах легкой атлетики.
70. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
71. Ловкость и координация, их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.
72. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
73. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
74. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
75. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
76. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
77. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
78. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.

79. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
80. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
81. Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Контрольные нормативы.
82. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.
83. Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
84. Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
85. Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.
86. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).
87. Методы научных исследований, инструментальные методики.
88. Методика знакомства с литературными источниками.
89. Основные направления исследований в легкой атлетике.
90. Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов III курса**

1. Планирование научно-исследовательской работы в лёгкой атлетике.
2. Педагогические методы исследования.
3. Инструментальные методы исследования. Показатели, характеризующие различные стороны подготовленности
4. Различия в проведении исследовательской работы между тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Этапные комплексные и текущие обследования. Обследования соревновательной деятельности. Особенности проведения данных обследований.
6. Основы организации многолетней подготовки.
7. Этап предварительной подготовки (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
8. Этап начальной специализации (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
9. Этап спортивного совершенствование (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
10. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
11. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность» и «спортивная форма».
12. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в лёгкой атлетике. Цель и задачи
13. Общие принципы спортивной тренировки, их взаимосвязь и взаимовлияние.
14. Основные части тренировочного процесса. Их цель, задачи и взаимосвязь.
15. Основные средства (характеристика упражнений), объёмы и методы

подготовки легкоатлетов.

16. Общая физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
17. Специальная физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
18. Техническая подготовка как часть тренировочного процесса.
19. Тактическая подготовка как часть тренировочного процесса.
20. Психологическая подготовка как часть тренировочного процесса.
21. Теоретическая подготовка как часть тренировочного процесса.
22. Основы контроля тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
23. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
24. Планирование годового цикла подготовки. Варианты годовых циклов подготовки в различных видах лёгкой атлетики.
25. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
26. Типы микроциклов. Чередование микроциклов на отдельных этапах годового цикла.
27. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в отдельных мезоциклах.
28. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
29. Мезоциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса и периодах подготовки.
30. Макроциклы тренировочного процесса. Построение их на различных этапах и периодах подготовки.
31. Планирование тренировочного процесса в соревновательных периодах годового цикла.
32. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
33. Управления тренировочным процессом. Виды управления.
34. Распределение основных средств и объёмов тренировки, в зависимости от варианта годового цикла подготовки.
35. Особенности контроля над уровнем подготовленности по этапам, периодам подготовки.
36. Взгляды различных специалистов на периодизацию спортивной тренировки.
37. Эволюция взглядов на варианты планирования годового цикла подготовки в лёгкой атлетике.
38. ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Цель и задачи данных образовательных учреждений.
39. Формы и методы внешкольных занятий.
40. Особенности отбора и организации работы юных легкоатлетов в вышеуказанных учебных заведениях.
41. Программные материалы по подготовке юных спортсменов.
42. Основная направленность тренировочного процесса.
43. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
44. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
45. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (400 м).
46. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
47. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение

- средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
48. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
49. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (400).
50. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
51. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 и 200 м. Цель, задачи, периодичность контроля.
52. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м. Цель, задачи, периодичность контроля.
53. Организация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге в мезо- и макроциклах.
54. Основные средства и объёмы нагрузок в эстафетном беге. Их распределение по этапам и периодам подготовки.
55. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге.
56. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции.
57. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 100 м с барьерами.
58. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 110 м с барьерами.
59. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у мужчин.
60. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у женщин.
61. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 110 м с барьерами.
62. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 100 м с барьерами.
63. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у мужчин.
64. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у женщин.
65. Особенности формирования ритмо-темповой структуры бега на 400 м с барьерами.
66. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 110 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.
67. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.
68. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м с барьерами. Цель, задачи,

периодичность контроля.

69. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в барьерном беге.

70. Планирование годового цикла подготовки в беге на средние дистанции.

71. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на средние дистанции.

72. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

73. Планирование годового цикла подготовки в беге на длинные дистанции.

74. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на длинные дистанции.

75. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

76. Планирование годового цикла подготовки в беге на сверхдлинные дистанции.

77. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на сверхдлинные дистанции.

78. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на сверхдлинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.

79. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.

80. Планирование годового цикла подготовки в беге на 3000 м с препятствиями.

81. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 3000 м с препятствиями.

82. Планирование соревновательной деятельности в беге на сверхдлинные дистанции.

83. Планирование годового цикла подготовки в спортивной ходьбе.

84. Планирование соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.

85. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.

86. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в длину.

87. Особенности планирования технической подготовки в прыжках в длину.

88. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в высоту.

89. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра.

90. Планирование годового цикла подготовки в толкании ядра.

91. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в толкании ядра.

92. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.

93. Планирование годового цикла подготовки в метании копья.

94. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.

95. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.

96. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.

97. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.



98. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
99. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
100. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
101. Критерии технического мастерства метателя молота.
102. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
103. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
104. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.

## **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов IV курса**

1. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления в легкой атлетике.
2. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
3. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.
4. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.
5. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.
6. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
7. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.
8. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.
9. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.
10. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.
11. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах легкой атлетики.
12. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
13. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.
14. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.
15. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.
16. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.
17. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
18. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
19. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.
20. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?
21. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.
22. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.

23. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
24. Половой диморфизм некоторых физиологических и анатомических показателей спортсменов в различных видах легкой атлетике.
25. Психологические различия женщин и учет их при построении мезоциклов подготовки.
26. Чем обусловлены (с физиологической точки зрения) более низкие результаты женщин в беге на 200-400м и на длинные дистанции?
27. Основные отличия силовой подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетике от силовой подготовки мужчин.
28. Особенности развития выносливости у женщин в легкой атлетике.
29. Построение мезоцикла тренировки женщины-легкоатлетки с учетом ОМЦ на этапе углубленной специализации.
30. Построение тренировочного процесса женщин в первые месяцы беременности.
31. Особенности послеродовой деятельности женщин-легкоатлеток.
32. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетике.
33. Особенности физического развития метателей молота.
34. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей молота.
35. Динамика объемов средств и интенсивности. Тесты и контрольные нормативы.
36. Специфические особенности многолетней тренировки в метании молота.
37. Особенности физического развития метателей диска.
38. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей диска.
39. Принципы построения многолетней подготовки в метании диска.
40. Основные средства и методы тренировки в метании диска.
41. Специфические особенности многолетней тренировки в метании диска.
42. Особенности физического развития прыгунов с шестом.
43. Главные качества, необходимые для достижения результата в прыжках с шестом.
44. Основные средства и методы подготовки прыгунов с шестом.
45. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
46. Особенности годовичного планирования в прыжках с шестом.
47. Разработать комплекс специальных упражнений для развития физических качеств прыгуна с шестом на различных этапах подготовки.
48. Составить тренировочный микроцикл для прыгуна с шестом.
49. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании.
50. Основные принципы строения тренировочного процесса многоборцев.
51. Двигательные качества, необходимые многоборцам.
52. Взаимовлияние, техники видов, входящих в многоборья.
53. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке многоборцев.
54. Организационно-методические аспекты проблемы отбора в легкой атлетике.
55. Основные этапы отбора в легкой атлетике. Особенности и продолжительность этапов.
56. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
57. Что является предметом контроля в спорте?
58. Виды контроля и их характеристика.
59. Что такое комплексный контроль?
60. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.
61. Контроль соревновательной деятельности.
62. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
63. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.

64. Срочные методы информации, их информативность, надежность, стабильность и согласованность.
65. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления.
66. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
67. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
68. Средства и методы восстановления в системе спортивной тренировки в легкой атлетике.
69. Восстановительные средства, применяемые в беге на короткие дистанции, в беге на выносливость, в прыжках, метаниях и в спортивной ходьбе.
70. Особенности планирования восстановительных мероприятий в подготовке легкоатлетов.
71. Охарактеризуйте течение восстановительных процессов в зависимости от нагрузок.
72. Определение понятия «управление».
73. Методы научного прогнозирования.
74. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?
75. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?
76. Параметры, учитываемые при создании модели.
77. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.
78. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
79. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
80. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
81. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
82. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
83. Организационная структура Всероссийской федерации легкой атлетики.
84. Обязанности национальной Федерации, выполняемые на местном и международном уровнях.
85. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
86. Модельные показатели коэффициента реализации скорости разбега в прыжке в длину и в тройном прыжке.
87. Количественный критерий эффективности приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.
88. Факторы, определяющие возможности адаптации к анаэробным упражнениям высокой интенсивности.

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

Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.
2. Лёгкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
3. Правила соревнований по лёгкой атлетике на 2012-2013 гг.- ИААФ.- 229 с.

1. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2009. - С. 206-209.
2. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / Бондарчук А. П. – Киев, Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
3. Вовк, С.И. Специальная физическая подготовка бегуний на короткие дистанции
4. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Гагуа Е. Д. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001. – 72 с.
5. Детская лёгкая атлетика. Программа международной ассоциации атлетической федерации.- М.: Terra-спорт, Олимпия-пресс, 2002.- 80 с.
6. Куканов Ю. Особенности тренировки в среднегорье / Куканов Ю. // Лёгкая атлетика. – 2005.- № 1. – С. 10-12.
7. Маслаков, В. М. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка / Маслаков В. М., Врублевский Е. П., Мирзоев О. М.- М.: Олимпия, 2009.- 166 с.
8. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спортакадемпесс, 2005.- 220 с.
9. Обучение технике легкоатлетических упражнений в контексте формирования профессионально-педагогических умений: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – С-Пб.: 2001. - 87с.
10. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ: Астрель , 2004. - 863 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение.- Киев, Олимпийская литература.- 2004.- 810 с.
12. Попов В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / Попов В. Б.. - М.: Terra-спорт, 2006.- 217 с.

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
  - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;

- специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
  - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
  4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

Приложение к программе.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 1 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение)

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины: 1 семестр - 2 семестр

Форма промежуточного контроля: *экзамен (2 семестр)*.

### Виды текущего контроля, сроки проведения, оценка в баллах

№	Оценочные средства для проведения текущего контроля	Количество баллов
	<b><i>Опрос или компьютерное тестирование по темам</i></b>	<b>40 баллов</b>
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	4
2	Основы техники ходьбы и бега	4
3	Основы техники метаний	4
4	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	4
5	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	4
6	Техника толкания ядра. Методика обучения.	4
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	4
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	4
9	Техника метания копья. Методика обучения.	4
10	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	4
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>	<b>18 баллов</b>
1	Спортивная ходьба	3
2	Бег на короткие дистанции	3
3	Толкания ядра	3
4	Прыжок в длину	3
5	Прыжок в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп»	3
6	Метание копья	3
	<b><i>Письменные работы по темам</i></b>	<b>21 балл</b>
1	Презентация «Инструкция по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания)».	6
3	Основы техники легкоатлетических упражнений	6
4	Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	6
5	Организация соревнований по легкой атлетике	6
6	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	6
7	Разработка плана-конспекта подготовительной части занятия	6
	<b>Посещение занятий</b>	<b>9 баллов</b>
	<b>Экзамен</b>	<b>12 баллов</b>

**Дополнительные задания (реферат, опрос, компьютерное тестирование)  
для студентов, отсутствующих на семинарских занятиях по уважительной причине**

<i>Реферат, опрос, компьютерное тестирование по темам*</i>		
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	2
2	Основы техники ходьбы и бега	2
3	Основы техники прыжков	2
4	Основы техники метаний	2
5	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	2
6	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	2
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	2
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	2
9	Техника толкания ядра. Методика обучения.	2
10	Техника метания копья. Методика обучения.	2
11	Организация соревнований по легкой атлетике	2
12	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	2

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.**

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

- Форма контроля – опрос письменный или устный, компьютерное тестирование или подготовка реферата - определяется преподавателем, исходя из конкретной ситуации (количества пропущенных занятий студентом, методического обеспечения данной темы, организационных возможностей и т.д.).

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

**ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 при проведении текущего контроля успеваемости**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 2 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение)

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru  
Форма промежуточного контроля: *экзамен (4 семестр)*.

### ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1.	<i>Деловая игра по разделу «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	5
2.	<i>Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».</i>	5
3.	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Техника эстафетного бега»</i>	4
4.	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Техника тройного прыжка»</i>	4
5.	<i>Тест по теме «Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения».</i>	4
6.	<i>Написание реферата по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»</i>	4
7.	<i>Тест по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»</i>	4
8.	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения»</i>	5
10.	<i>Выступление на семинаре по теме «Развитие физических качеств легкоатлета»</i>	5
11	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»</i>	4
12	<i>Выполнение практического норматива по разделу «Метание диска»</i>	4
13	<i>Тест по теме «Анализ техники барьерного бега. Методика обучения».</i>	4
14	<i>Написание реферата по теме «Легкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений».</i>	4
15	<i>Тест по теме: «Развитие физических качеств легкоатлета»</i>	4
16	<i>Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания диска. Методика обучения»</i>	5
17	<i>Учебная практика - Проведение части занятия по легкой атлетике.</i>	6



18	Посещение занятий	7
	Экзамен	22
	<b>ИТОГО</b>	<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»	5
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
6	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
7	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	10

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

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Форма контроля – опрос письменный или устный, компьютерное тестирование или подготовка реферата - определяется преподавателем, исходя из конкретной ситуации (количества пропущенных занятий студентом, методического обеспечения данной темы, организационных возможностей и т.д.).
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### **ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 при проведении текущего контроля успеваемости**

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 3 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение)

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru  
Форма промежуточного контроля: *экзамен (6 семестр)*.

### ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<i>Выполнение заданий практического раздела</i>	<b>15 баллов</b>
1	Тест Купера	3
2	Бег на 60 м	3
3	Барьерный бег	3
4	Метание молота + комплекс специальных подводящих упражнений	3
5	Прыжок с шестом + комплекс специальных подводящих упражнений	3
	<i>Опрос или компьютерное тестирование по темам</i>	<b>44 балла</b>
1	Техника метания молота и методика обучения	4
2	Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	4
3	Этапное и недельное планирование	4
4	Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	4
5	Тренировка в прыжке в высоту	4
6	Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе и в спортивной ходьбе	4
7	Тренировка в барьерном беге	4
8	Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке	4
9	Тренировка в толкании ядра	4
10	Тренировка в метании копья	4
11	Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	4
	<i>Учебная практика</i>	<b>17 баллов</b>
1	Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия.	4
2	Разработка плана-конспекта тренировочного занятия	3
3	Практика в проведении тренировочного занятия	5

4	Педагогический анализ тренировочного занятия	1
5	Проведение хронометража тренировочного занятия	2
6	Проведение и анализ динамики ЧСС на тренировочном занятии	2
	<b>Посещение занятий</b>	<b>10 баллов</b>
	<b>Сдача экзамена</b>	<b>14 баллов</b>
	<b>ВСЕГО</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, пропущенной студентом	5
2	Написание реферата по теме «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата по теме «Техника прыжка с шестом. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»	5
4	Написание реферата по теме «Техника метания молота. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»	5
5	Презентация по теме «Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах»	10
6	Разработка годовичного плана, мезо- и микроцикла тренировки в избранном виде легкой атлетики на одном из этапов многолетней подготовки.	10
7	Письменный анализ программы для спортивных школ в избранном виде легкой атлетики	5

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.**

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

- Форма контроля – опрос письменный или устный, компьютерное тестирование или подготовка реферата - определяется преподавателем, исходя из конкретной ситуации (количества пропущенных занятий студентом, методического обеспечения данной темы, организационных возможностей и т.д.).

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

**ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 при проведении текущего контроля успеваемости**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

**По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 4 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» заочной формы обучения (ускоренное обучение)**

**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru  
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (7 семестр)*.

**ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ**

<b>Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Посещение лекционных занятий	4,5
Выступление на семинаре «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	2
Выступление на семинаре «Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью»	2
Выступление на семинаре «Особенности подготовки женщин»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в спринтерском и барьерном беге»	2
Выполнение практического задания по разделу «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Контроль в тренировке легкоатлетов»	2
Выполнение практического задания по разделу «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Психологическая подготовка легкоатлета»	2
Выполнение практического задания по разделу «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	2
Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5

Посещение практических занятий	12,4
Посещение лекционных занятий	1,5
Выступление на семинаре «Работа ВФЛА и ИААФ»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе»	2
Выступление на семинаре «Тренировка в легкоатлетических прыжках»	2
Выполнение практического задания по разделу «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	2
Выполнение практического задания по разделу «Состояние мировой легкой атлетики на современном этапе»	2
Выполнение практического задания по разделу «Управление тренировочным процессом легкоатлетов»	2
Выполнение практического задания по разделу «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в прыжке с шестом»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в метании диска и молота»	2
Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в легкоатлетических многоборьях»	2
Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	3
Посещение практических занятий	11,6
<b>Экзамен</b>	<b>12,4</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся,  
пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
1	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
2	Написание реферата «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	5
4	Написание реферата «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	Презентация на тему «Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе»	5
6	Презентация на тему «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	5
7	Подготовка доклада «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	5
8	Выступление по теме «Утомления и восстановления в лёгкой	5

	атлетике»	
9	Выступление по теме «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	5

### ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

- Максимальное количество баллов начисляется при условии выполнения задания на «отлично»; при выполнении задания на «хорошо» начисляется 80% от максимального количества баллов; при выполнении задания на «удовлетворительно» начисляется 60% от максимального количества баллов, при выполнении задания на «неудовлетворительно» баллы не начисляются.
- Форма контроля – опрос письменный или устный, компьютерное тестирование или подготовка реферата - определяется преподавателем, исходя из конкретной ситуации (количества пропущенных занятий студентом, методического обеспечения данной темы, организационных возможностей и т.д.).
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

### ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом

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

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



**Институт Спорта и физического воспитания**

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

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

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

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

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

Год набора - 2015.

Москва – 2017 г.

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

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

**3. Цель освоения дисциплины:**

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» должен обладать следующими компетенциями.

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



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

### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

#### Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачётных единиц, 1692 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
	<b>I КУРС</b>						
	<b>1 СЕМЕСТР</b>						
2	Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.	I	6	16	160		
3	Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.	I			34		
	<b>2 СЕМЕСТР</b>						
	Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.		6	12	150		
	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила</b>			<b>4</b>	<b>107</b>		

	<b>соревнований по лёгкой атлетике.</b>						
	<b>II КУРС</b>						
	<b>3 СЕМЕСТР</b>						
	Раздел. 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.		2	6	70		
	Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.				26		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике/		4	6	98		
	<b>4 СЕМЕСТР</b>						
	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.	IV	2	6	70		
	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства	IV	4	10	50		
	Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике	IV		4	45		
4	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.	IV		2	20		
	<b>III КУРС</b>						
	<b>5 СЕМЕСТР</b>						
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике		6	16	122		
	<b>6 СЕМЕСТР</b>						
	Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и со-вершенствование технического мастерства		2	2	18		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике		2	14	163		
	<b>IV КУРС</b>						
	<b>7 СЕМЕСТР</b>						
	Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.			6	65		
	Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике		12	26	278		
--	<b>I курс. Всего 301 час</b>	<b>I-II</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (II)</b>
--	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		<b>--</b>
--	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>		<b>Экзамен</b>
--	<b>II курс. Всего 436 часа</b>	<b>III-IV</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (IV)</b>
--	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		<b>--</b>
--	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>		<b>Экзамен</b>

--	<b>III курс. Всего 243 часа</b>	<b>V- VI</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VI)</b>
--	<b>Всего за V-й семестр</b>	<b>V</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		<b>--</b>
--	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		<b>Экзамен</b>
--	<b>IV курс. VII СЕМЕСТР Всего 362 часа</b>	<b>VII</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VII)</b>

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б-1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»**

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

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 методике легкой атлетики  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

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

Составитель: Гридасова Е.Я. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методике легкой атлетики  
им. Н.Г.Озолина;

Зеличенко В.Б.- к.п.н., зав. кафедрой Теории и методике легкой атлетики им. Н.Г.Озолина;

Мирзоев О.М. - к.п.н., доцент, кафедра Теории и методике легкой атлетики им. Н.Г.Озолина

Рецензент:

---

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

## 1. Цель освоения дисциплины:

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью

к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных и оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;

к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;

к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;

к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» в структуре основной общеобразовательной программы (ООП).

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» относится к профессиональному циклу базовой части основной образовательной программы (ООП) бакалавра. Особое место данной дисциплины в подготовке бакалавра, обусловлено необходимостью формирования у выпускников способности к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли и к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов.

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, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)	
	Наименование	Очная форма обучения, заочная (ускоренная) форма обучения	Заочная форма обучения
1	2	3	5
ОПК-3	<b>Знать:</b> - 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.	1 3 4 5	

	<p><b>Уметь:</b></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	
	<p><b>Владеть:</b></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>	7 8	
ОПК-6	<p><b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</p>	7	
	<p><b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</p>	7	
	<p><b>Владеть:</b></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>	8	
ОПК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>	1 2 3 4	
	<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>	2 3 4	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>	2 3	
ОПК-11	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы научно-методической деятельности;</li> <li>- апробированные методики проведения научных</li> </ul>	4 5	

	<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>	6 7 8	
	<p><b>Уметь:</b></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>	7 8	
	<p><b>Владеть:</b> методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.</p>	7 8	
<b>ПК-8</b>	<p><b>Знать:</b></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>	3 4 5 6	
	<p><b>Уметь:</b></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>	6 7	
	<p><b>Владеть:</b></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>	7 8	
<b>ПК-9</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом</li> </ul>	4 5	



	<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	6 7	
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	7 8	
	<p><b>Владеть:</b></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>	8	
<b>ПК-10</b>	<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 избранном виде спорта;</li> <li>- современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	5	
	<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 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>	6	
	<p><b>Владеть:</b></p> <p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	7 8	
<b>ПК-11</b>	<p><b>Знать:</b></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>	5	

	<p><b>Уметь:</b></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	
	<p><b>Владеть:</b></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>	7 8	
ПК-13	<p><b>Знать:</b></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>	6	
	<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>- 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>	6 7	
	<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>	7 8	
ПК-14	<p><b>Знать:</b></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>	5 6	
	<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 и средства выразительности.</li> </ul>	7 8	

	<p><b>Владеть:</b></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>	7 8	
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>	4 5	
	<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>	5	
	<p><b>Владеть:</b></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. - организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия;</li> <li>- организовывать и проводить физкультурные и спортивные мероприятия.</li> </ul>	6 7	
ПК-26	<p><b>Знать:</b></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>	6	
	<p><b>Уметь:</b></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>	7	
	<p><b>Владеть:</b></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>	8	

ПК-28	<p><b>Знать:</b></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>	4	
	<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 сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <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>	6	
	<p><b>Владеть:</b></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>	5 6 7 8	
ПК-30	<p><b>Знать:</b></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><b>Уметь:</b></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>	7	
	<p><b>Владеть:</b> опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</p>	8	

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет **47 зачетных единиц, 1692 академических часов** (712 часа контактной аудиторной работы со студентами, 944 – СРС, 36 часов - контроль).

#### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ 1 КУРС

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачётных единиц, 1692 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>I курс. Всего 621 час</b>	<b>I-II</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (II)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>I</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>20</b>		
1.1.	Модуль 1. Введение в специализацию.	I	2	--	8		
1.2.	Модуль 2. История лёгкой атлетики.	I	2	2	12		
<b>2</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>I</b>	<b>12</b>	<b>64</b>	<b>164</b>		
2.1.	Модуль 3. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	I	--	2	12		
2.2.	Модуль 4. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2	2	18		
2.3.	Модуль 5. Основы техники ходьбы и бега	I	2	6	12		
2.4.	Модуль 6. Основы техники прыжков	I	2	4	12		
2.5.	Модуль 7. Основы техники метаний	I	2	6	12		
2.6.	Модуль 8.	I	--	6	16		

	Урок и тренировочное занятие.						
2.7.	Модуль 9. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I	2	4	14		
2.8.	Модуль 10. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I	--	6	14		
2.9.	Модуль 11. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	--	8	18		
2.10.	Модуль 12. Техника толкания ядра и методика обучения.	I	2	10	18		
2.11.	Модуль 13. Практика проведения подготовительной части занятия	I	--	10	18		
<b>3</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>I</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>32</b>		
3.1.	Модуль 14. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I	2	4	16		
3.2.	Модуль 15. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I	--	2	16		
--	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>	<b>--</b>	
<b>4</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>II</b>	<b>12</b>	<b>54</b>	<b>149</b>		
4.1.	Модуль 11. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	2	--	22		
4.2.	Модуль 16. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	II	2	--	22		
4.3.	Модуль 18. Техника прыжка в длину и методика обучения	II	2	12	18		
4.4.	Модуль 19. Техника прыжка в высоту и методика обучения	II	2	14	22		
4.5.	Модуль 21. Техника метания копья и методика обучения	II	2	16	20		
4.6.	Модуль 22. Практика проведения подгото-	II	2	12	45		

	вительной части занятия						
<b>5</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>76</b>		
5.1.	Модуль 23. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	20		
5.2.	Модуль 24. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II	2	6	26		
5.3.	Модуль 25. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II	2	8	30		
--	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ  
2 КУРС, ТРЕТИЙ И ЧЕТВЕРТЫЙ СЕМЕСТРЫ**

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
--	<b>II курс. Всего 333 часа</b>	<b>III-IV</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (IV)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>III</b>	<b>8</b>	<b>46</b>	<b>34</b>		
1.1.	Модуль 1. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	III	4	6	8		
1.2.	Модуль 2. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III	2	10	8		
1.3.	Модуль 3. Основы техника барьерного	III	2	14	8		

	бега и методика обучения.						
1.4.	Модуль 4. Практика проведения основной части занятия	III	--	16	10		
<b>2</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>III</b>	<b>--</b>	<b>6</b>	<b>8</b>		
2.1.	Модуль 5. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III	--	6	8		
<b>3</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>III</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>39</b>		
3.1.	Модуль 6. Развитие быстроты.	III	2	4	8		
3.2.	Модуль 7. Развитие силы.	III	2	6	10		
3.3.	Модуль 8. Развитие выносливости.	III	2	6	11		
3.4.	Модуль 9. Развитие гибкости, ловкости и координации.	III	4	4	10		
--	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>--</b>	
<b>4</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
4.1.	Модуль 10. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений	IV	2	4	4		
4.2.	Модуль 11. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	IV	2	4	6		
4.3.	Модуль 12. Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности/	IV	2	4	8		
<b>5</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>IV</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>42</b>		
5.1	Модуль 13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения.	IV	2	6	10		
5.2.	Модуль 14. Основы техники тройного	IV	2	14	10		



	прыжка и методика обучения.						
5.3.	Модуль 15. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	14	10		
5.4.	Модуль 16. Практика проведения занятия в целом.	IV	--	14	12		
<b>6</b>	<b>Раздел 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>	<b>--</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
6.1.	Модуль 17. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV	--	4	4		
6.2.	Модуль 18. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	--	4	6		
<b>7</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
7.1.	Модуль 19. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	IV	2	4	6		
--	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

**3 КУРС  
V И VI СЕМЕСТРЫ**

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
--	<b>III курс. Всего 314 часов</b>	<b>V- VI</b>	<b>36</b>	<b>148</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VI)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>V</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>12</b>		

1.1.	Модуль 1. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	V	2	20	6		
1.2.	Модуль 2. Основы техники метания молота и методика обучения.	V	2	10	6		
<b>2</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>40</b>	<b>35</b>		
2.1.	Модуль 3. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	V	2	4	4		
2.2.	Модуль 4. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	V	2	6	4		
2.3.	Модуль 5. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	V	--	2	4		
2.4.	Модуль 6. Планирование годичного цикла тренировки	V	2	4	4		
2.5	Модуль 7. Этапное и недельное планирование	V	2	4	4		
2.6	Модуль 8. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V	2	4	4		
2.7.	Модуль 9. Тренировка в прыжке в высоту	V	2	4	4		
2.8.	Модуль 10. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	V	2	2	--		
2.9.	Модуль 11. Тренировка в спортивной ходьбе.	V	--	2	2		
2.10.	Модуль 12. Тренировка в толкании ядра.	V	--	2	2		
2.11.	Модуль 13. Практика в проведении тренировочного занятия.	V	--	6	3		
--	<b>Всего за V-й семестр</b>	<b>V</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>	<b>--</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VI</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
3.1.	Модуль 14. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и	VI	2	8	10		

	соревновательной деятельности.						
<b>4</b>	<b>Раздел 2. Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства</b>	<b>VI</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>--</b>		
4.1.	Модуль 15. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	VI	2	2	--		
<b>5</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VI</b>	<b>14</b>	<b>68</b>	<b>73</b>		
5.1.	Модуль 16. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VI	2	4	--		
5.2	Модуль 17. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	VI	2	4	--		
5.3.	Модуль 18. Тренировка в спортивной ходьбе.	VI	2	4	--		
5.4.	Модуль 19. Тренировка в толкании ядра.	VI	2	4	--		
5.5.	Модуль 20. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	VI	--	4	7		
5.6.	Модуль 21. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	VI	--	6	8		
5.7.	Модуль 22. Тренировка в спортивной ходьбе.	VI	--	6	6		
5.8.	Модуль 23. Тренировка в барьерном беге.	VI	2	8	10		
5.9.	Модуль 24. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	4	8	12		
5.10.	Модуль 25. Тренировка в толкании ядра.	VI	--	8	12		
5.11	Модуль 26. Практика в проведении тренировочного занятия.	VI	--	12	18		
--	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

#### IV КУРС, 7 И 8 СЕМЕСТРЫ

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
--	<b>IV курс. Всего 396 часов</b>	<b>VII- VIII</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VIII)</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VII</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	<b>18</b>		
1.1.	Модуль 1. Организация и проведение на- учных исследований в учебно- тренировочной и соревновательной деятельности.	VII	--	4	18		
<b>2</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>90</b>		
2.1.	Модуль 2. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	VII	4	6	8		
2.2.	Модуль 3. Методика и организация отбора в легкой атлетике	VII	2	6	8		
2.3.	Модуль 4. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	6	8		
2.4.	Модуль 5. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	6	8		
2.5.	Модуль 6. Тренировка в прыжке с шестом	VII	2	8	8		
2.6.	Модуль 7. Тренировка в метании диска и молота	VII	2	12	14		
2.7.	Модуль 8. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	VII	4	12	18		
2.8.	Модуль 9.	VII	--	12	18		

	Практика в проведении тренировочного занятия						
--	<b>Всего за VII-й семестр</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>--</b>	
<b>3</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>VIII</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>31</b>		
3.1.	Модуль 10. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VIII	--	8	14		
3.2.	Модуль 11. Работа ВФЛА и ИААФ.	VIII	2	8	8		
3.3.	Модуль 12. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VIII	--	8	9		
<b>4</b>	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике.</b>	<b>VIII</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>77</b>		
4.4.	Модуль 13. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	VIII	4	8	15		
4.5.	Модуль 14. Психологическая подготовка легкоатлета	VIII	2	8	14		
4.6.	Модуль 15. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	VIII	4	8	12		
4.7.	Модуль 16. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VIII	2	8	12		
4.8.	Модуль 17. Особенности подготовки женщин.	VIII	2	8	16		
4.9	Модуль 18. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VIII	2	8	8		
--	<b>Всего за VIII-й семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

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

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

5.2. Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.

## Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов 1 курса

1. Классификация легкоатлетических упражнений.
2. Этапы развития легкой атлетики как вида спорта, эволюция легкоатлетической программы.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Достижения советских и российских легкоатлетов.
4. Перспективы дальнейшего развития легкой атлетики в России, Европе и в мире.
5. Сущность спортивной техники. Понятие о технике легкоатлетических упражнений.
6. Основы техники ходьбы и бега (цикл, период, фаза движения).
7. Части техники ходьбы и бега.
8. Критерии оценки эффективности техники ходьбы и бега.
9. Классификация легкоатлетических прыжков.
10. Составные части техники прыжка.
11. Механизм отталкивания. Значение маховых движений.
12. Движения прыгуна в полете и их значение.
13. Особенности приземления в горизонтальных и вертикальных прыжках.
14. Виды метаний и их классификация.
15. Дальность полета снаряда и факторы, ее определяющие.
16. Кинематические и динамические характеристики техники метаний.
17. Составные части техники метаний.
18. Современные методики для изучения биомеханики движений.
19. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
20. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи. Дидактические требования к уроку.
21. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
22. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
23. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
24. Подбор упражнений подготовительной части урока и их дозировка.
25. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
26. Особенности тренировочного занятия по легкой атлетике.
27. Основные требования техники безопасности при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Подготовка мест занятий
28. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
29. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
30. Определение спортивной ходьбы и характеристика техники.
31. Кинематические характеристики техники спортивной ходьбы.
32. Методика обучения технике спортивной ходьбы.
33. Основные ошибки в технике спортивной ходьбы и методы их исправления.
34. Общая характеристика техники спринтерского бега. Части дистанции.
35. Низкий старт. Варианты расстановки стартовых колодок. Положение спортсмена при выполнении команд «На старт!» и «Внимание!».
36. Особенности стартового разбега на разных спринтерских дистанциях.
37. Кинематические и динамические характеристики техники бега на короткие дистанции.
38. Способы финиширования. Изменение техники бега в условиях утомления.
39. Методика обучения технике спринтерского бега.
40. Основные ошибки в технике бега на короткие дистанции и методы их исправления.

41. Общая характеристика техники прыжка в длину. Части прыжка.
42. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в длину.
43. Задачи разбега в прыжке в длину. Варианты выполнения разбега.
44. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в длину.
45. Способы прыжка в длину. Особенности движений прыгуна в полете.
46. Значение приземления в прыжке в длину. Варианты техники приземления.
47. Методика обучения технике прыжка в длину.
48. Основные ошибки в технике прыжка в длину и методы их исправления.
49. Эволюция техники прыжка в высоту.
50. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
51. Кинематические и динамические характеристики техники прыжка в высоту.
52. Задачи разбега в прыжке в высоту. Особенности разбега в разных способах прыжка.
53. Отталкивание, как основное звено техники прыжка в высоту.
54. Способы прыжка в высоту. Особенности движений прыгуна в полете.
55. Значение приземления в прыжке в высоту. Особенности приземления в разных способах прыжка.
56. Методика обучения технике прыжка в высоту.
57. Основные ошибки в технике прыжка в высоту и методы их исправления.
58. История и эволюция техники толкания ядра.
59. Общая характеристика техники толкания ядра. Части техники.
60. Кинематические и динамические характеристики техники толкания ядра.
61. Держание ядра. Исходное положение для выполнения толкания.
62. Задачи разбега в толкании ядра. Варианты разбега.
63. Финальное усилие, как основное звено техники толкания ядра.
64. Выпуск ядра, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
65. Методика обучения технике толкания ядра.
66. Основные ошибки в технике толкания ядра и методы их исправления.
67. История и эволюция техники метания копья.
68. Общая характеристика техники метания копья. Части техники.
69. Кинематические и динамические характеристики техники метания копья.
70. Характеристика снаряда в метании копья. Варианты держания копья.
71. Задачи разбега в метании копья. Части разбега и особенности их выполнения.
72. Финальное усилие, как основное звено техники метания копья.
73. Выпуск копья, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
74. Методика обучения технике метания копья.
75. Основные ошибки в технике метания копья и методы их исправления.
76. Классификация соревнований. Календарь соревнований. Документы планирования и проведения соревнований.
77. Организация, проводящая соревнования (функции, обязанности).
78. Основные требования к спортивной базе для проведения соревнований.
79. Состав главной судейской коллегии, обязанности.
80. Принципы разработки Положения и программы соревнований.
81. Основные положения правил соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, ходьба и многоборье).
82. Подготовка мест соревнований по бегу, ходьбе, прыжкам, метаниям.
83. Судейские бригады соревнований по бегу и ходьбе (права и обязанности судей).
84. Принципы формирования забегов и финалов. Определение победителей в циклических дисциплинах легкой атлетки.
85. Судейские бригады соревнований по прыжкам (права и обязанности судей).
86. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников

- финалов и победителей соревнований в горизонтальных и вертикальных прыжках.
87. Судейские бригады соревнований по метаниям (права и обязанности судей).
  88. Подготовка и проверка снарядов в метаниях.
  89. Принципы проведения квалификационных соревнований. Определение участников финалов и победителей соревнований в метаниях.
  90. Организация работы секретариата соревнований. Особенности работы секретаря в циклических и ациклических дисциплинах легкой атлетики.
  91. Специфика определения результатов в командном первенстве в легкой атлетике.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов II курса**

1. Основные дидактические понятия.
  2. Принципы и методы обучения, особенности их применения.
  3. Основные типы уроков в зависимости от решаемых дидактических задач.
  4. Характеристика частей урока, их содержание и взаимосвязь.
  5. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
- Форма и содержание упражнений. Виды упражнений.
6. Структура урока по легкой атлетике, его цели и задачи, обоснованность продолжительности его частей.
  7. Методика подготовки к учебному занятию (программирование учебного материала, деятельности обучающихся по освоению материала, собственной деятельности преподавателя (тренера) на уроке).
  8. Теоретическая, методическая и практическая подготовка по материалу урока (план-конспект, задачи урока, подготовка мест занятий, внешний вид).
  9. Подбор упражнений подготовительной, основной и заключительной частей урока и их дозировка.
  10. Методы организации занимающихся на уроке физической культуры.
  11. Этапы обучения двигательным действиям.
  12. Способы и приемы обучения двигательным действиям (формирование двигательных умений и навыков).
  13. Последовательность обучения двигательным действиям. Качество показа специальных упражнений для овладения техникой легкоатлетических видов.
  14. Методы обучения технике выполнения двигательных действий (целостный и расчленено-конструктивный), их результативность.
  15. Контроль и оценка эффективности обучения легкоатлетическим упражнениям.
  16. Предупреждение ошибок при обучении легкоатлетическим упражнениям и методы их исправления.
  17. Соответствие общей и моторной плотности основной части урока его типу, задачам и возрасту занимающихся.
  18. Проверка и оценка знаний и умений учащихся, организация текущего учета успеваемости.
  19. Основные требования по подготовке мест занятий, оборудования и инвентаря, спортивной формы и обуви.
  20. Эффективность использования оборудования и инвентаря на уроке (тренировочном занятии).
  21. Причины травм и меры обеспечения безопасности занимающихся в легкоатлетическом манеже, на стадионе, в естественных условиях.
  22. Общая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции. Части дистанции.
  23. Высокий старт. Особенности стартового разбега на средних и длинных дистанциях.



24. Кинематические и динамические характеристики техники бега на средние и длинные дистанции.
25. Изменение техники бега в условиях утомления. Особенности финиширования в беге на средние и длинные дистанции.
26. Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции.
27. Основные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции и методы их исправления.
28. Общая характеристика техники эстафетного бега. Основные дистанции.
29. Стартовые положения на различных этапах в эстафетном беге.
30. Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
31. Методика обучения технике эстафетного бега.
32. Основные ошибки при передаче эстафетной палочки и методы их исправления.
33. История и эволюция техники барьерного бега.
34. Общая характеристика техники барьерного бега. Основные дистанции в барьерном беге.
35. Особенности старта и стартового разгона на различных дистанциях в барьерном беге.
36. Атака барьера и его преодоление (движения ног и рук). Передача эстафеты. Способы передачи. Зоны передачи. Принципы расстановки спортсменов по этапам.
37. Кинематические и динамические характеристики техники бега с барьерами на различных дистанциях. Критерии оценки техники.
38. Бег между барьерами. Значение ритма бега.
39. Особенности финиширования в беге с барьерами.
40. Методика обучения технике барьерного бега.
41. Методика обучения технике барьерного бега на средние и длинные дистанции.
42. Основные ошибки в технике бега с барьерами и методы их исправления.
43. Эволюция техники тройного прыжка.
44. Общая характеристика техники тройного прыжка. Части прыжка.
45. Кинематические и динамические характеристики техники тройного прыжка.
46. Задачи разбега в тройном прыжке. Варианты выполнения разбега.
47. Отталкивание, как основное звено техники тройного прыжка. Особенности отталкивания при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
48. Особенности движений прыгуна в полете при выполнении «скачка», «шага», «прыжка».
49. Значение приземления в тройном прыжке. Варианты техники приземления.
50. Методика обучения технике тройного прыжка.
51. Основные ошибки в технике тройного прыжка и методы их исправления.
52. Общая характеристика техники прыжка в высоту. Части прыжка.
53. История и эволюция техники метания диска.
54. Общая характеристика техники метания диска. Части техники.
55. Кинематические и динамические характеристики техники метания диска.
56. Характеристика снаряда в метании диска. Держание диска.
57. Задачи разбега в метании диска. Исходное положение, предварительные размахивания, части разбега: особенности выполнения.
58. Финальное усилие, как основное звено техники метания диска.
59. Выпуск диска, основные параметры полета снаряда. Сохранение равновесия после выпуска.
60. Методика обучения технике метания диска.
61. Основные ошибки в технике метания диска и методы их исправления.
62. Характеристика быстроты как физического качества, виды быстроты.
63. Проявление быстроты в различных видах легкой атлетики. Быстрота и техника

движения.

64. Методы и средства развития отдельных видов быстроты, дозировка.
65. Тесты, определяющие уровень развития быстроты.
66. Характеристика силы как физического качества, ее виды.
67. Сила и ее проявление в различных видах легкой атлетики.
68. Методы и средства развития силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
69. Использование упражнений с отягощениями; изменение веса отягощений в зависимости от пола и возраста занимающихся.
70. Тесты, определяющие уровень развития силы различных мышечных групп.
71. Скоростно-силовые качества и их проявление в различных видах различных видах легкой атлетики. Взаимосвязь «сила-быстрота».
72. Методы и средства развития скоростно-силовых способностей в легкой атлетике, дозировка.
73. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств.
74. Определение выносливости и особенности ее проявления в легкоатлетических упражнениях. Механизмы энергообеспечения.
75. Виды выносливости: общая и специальная, скоростная выносливость, силовая выносливость.
76. Методы и средства развития общей и специальной выносливости, дозировка.
77. Тесты, определяющие уровень развития общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и координации.
78. Гибкость и ее виды, факторы, лимитирующие проявление гибкости. Значение гибкости в отдельных видах легкой атлетики.
79. Методы и средства развития гибкости, дозировка.
80. Тесты, определяющие уровень гибкости.
81. Ловкость и координация, их значение для достижения успеха в различных видах легкой атлетики.
82. Методы и средства развития ловкости и координации, дозировка.
83. Тесты, определяющие уровень развития ловкости и координации.
84. Формирование основных систем организма в разные возрастные периоды развития ребенка (дошкольный, младший, средний и старший школьный возраст).
85. Учет сенситивных периодов развития организма при воспитании физических качеств и освоении техники легкоатлетических упражнений.
86. Влияние систематических занятий легкоатлетическими упражнениями на изменение морфофункциональных характеристик занимающихся физической культурой.
87. Содержание занятий физической культурой в дошкольных учреждениях.
88. Легкоатлетические упражнения в программе детского сада.
89. Формы занятий, их частота и продолжительность в младших и старших группах детского сада.
90. Ходьба, бег, прыжки и бросковые упражнения как средства укрепления опорно-двигательного аппарата и функционального развития детей.
91. Методические приемы, используемые на занятиях в дошкольных учреждениях.
92. Особенности построения занятия в дошкольных учреждениях. Формы организации детей на занятиях.
93. Специфика обучения упражнениям в раннем возрасте.
94. Легкоатлетические упражнения в программе школьных занятий физической культурой. Распределение учебного материала по годам обучения. Контрольные тесты.
95. Легкоатлетических упражнений как средство формирования двигательных навыков и развития физических качеств школьников, их оздоровительное значение.
96. Место легкой атлетики в учебных программах по физическому воспитанию в высших и средних специальных заведениях. Контрольные нормативы.

97. Документы планирования и учета процесса физического воспитания.
98. Общая характеристика программы по предмету «Физическая культура»; ее структура.
99. Учет возрастных особенностей занимающихся при обучении легкоатлетическим упражнениям.
100. Организационно-методические особенности построения процесса физического воспитания учащихся разных возрастных и медицинских групп.
101. Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
102. Принципы разработки Положения и программы соревнований по легкой атлетике в школах, средних и высших учебных заведениях.
103. Организация работы секретариата соревнований. Особенности определения результатов в командном первенстве по легкой атлетике в масштабе школы, факультета, вуза. Система подсчета результатов.
104. Обязанности представителя команды соревнований в учебной группе (классе), курсе (параллели классов).
105. Методы научных исследований, инструментальные методики.
106. Методика знакомства с литературными источниками.
107. Основные направления исследований в легкой атлетике.
108. Определение задач исследования, планирование его организации и проведения.

### **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации (экзамена) студентов III курса**

1. Планирование научно-исследовательской работы в лёгкой атлетике.
2. Педагогические методы исследования.
3. Инструментальные методы исследования. Показатели, характеризующие различные стороны подготовленности
4. Различия в проведении исследовательской работы между тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Этапные комплексные и текущие обследования. Обследования соревновательной деятельности. Особенности проведения данных обследований.
6. Основы организации многолетней подготовки.
7. Этап предварительной подготовки (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
8. Этап начальной специализации (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
9. Этап спортивного совершенствование (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
10. Этап высшего спортивного мастерства (цель, задачи, средства и методы). Характеристика тренировочного процесса. Контрольно-педагогические испытания (тесты).
11. Определение понятий «спортивная тренировка», «спортивная подготовка», «тренированность» и «спортивная форма».
12. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в лёгкой атлетике. Цель и задачи
13. Общие принципы спортивной тренировки, их взаимосвязь и взаимовлияние.
14. Основные части тренировочного процесса. Их цель, задачи и взаимосвязь.
15. Основные средства (характеристика упражнений), объёмы и методы подготовки легкоатлетов.

16. Общая физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
17. Специальная физическая подготовка как часть тренировочного процесса.
18. Техническая подготовка как часть тренировочного процесса.
19. Тактическая подготовка как часть тренировочного процесса.
20. Психологическая подготовка как часть тренировочного процесса.
21. Теоретическая подготовка как часть тренировочного процесса.
22. Основы контроля тренировочного процесса в лёгкой атлетике.
23. Периодизация спортивной тренировки в лёгкой атлетике.
24. Планирование годового цикла подготовки. Варианты годовых циклов подготовки в различных видах лёгкой атлетики.
25. Планирование многолетнего тренировочного процесса. Этапы, цели и задачи этапов подготовки.
26. Типы микроциклов. Чередование микроциклов на отдельных этапах годового цикла.
27. Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в отдельных мезоциклах.
28. Микроциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса.
29. Мезоциклы и их построение на различных этапах тренировочного процесса и периодах подготовки.
30. Макроциклы тренировочного процесса. Построение их на различных этапах и периодах подготовки.
31. Планирование тренировочного процесса в соревновательных периодах годового цикла.
32. Особенности планирования круглогодичной тренировки на современном этапе.
33. Управления тренировочным процессом. Виды управления.
34. Распределение основных средств и объёмов тренировки, в зависимости от варианта годового цикла подготовки.
35. Особенности контроля над уровнем подготовленности по этапам, периодам подготовки.
36. Взгляды различных специалистов на периодизацию спортивной тренировки.
37. Эволюция взглядов на варианты планирования годового цикла подготовки в лёгкой атлетике.
38. ДЮСШ, СДЮСШОР и УОР. Цель и задачи данных образовательных учреждений.
39. Формы и методы внешкольных занятий.
40. Особенности отбора и организации работы юных легкоатлетов в вышеуказанных учебных заведениях.
41. Программные материалы по подготовке юных спортсменов.
42. Основная направленность тренировочного процесса.
43. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (100 и 200 м).
44. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).
45. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у мужчин (400 м).
46. Планирование годового цикла подготовки в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).
47. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин

(100 и 200 м).

48. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (100 и 200 м).

49. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у мужчин (400).

50. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на короткие дистанции у женщин (400 м).

51. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 и 200 м. Цель, задачи, периодичность контроля.

52. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м. Цель, задачи, периодичность контроля.

53. Организация тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге в мезо- и макроциклах.

54. Основные средства и объёмы нагрузок в эстафетном беге. Их распределение по этапам и периодам подготовки.

55. Планирование соревновательной деятельности бегунов на короткие дистанции в эстафетном беге.

56. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в беге на короткие дистанции.

57. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 100 м с барьерами.

58. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 110 м с барьерами.

59. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

60. Планирование годичного цикла подготовки в беге на 400 м с барьерами у женщин.

61. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 110 м с барьерами.

62. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 100 м с барьерами.

63. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у мужчин.

64. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 400 м с барьерами у женщин.

65. Особенности формирования ритмо-темповой структуры бега на 400 м с барьерами.

66. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 110 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

67. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 100 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

68. Контрольно-педагогические нормативы (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 400 м с барьерами. Цель, задачи, периодичность контроля.

69. Модельные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности в барьерном беге.
70. Планирование годового цикла подготовки в беге на средние дистанции.
71. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на средние дистанции.
72. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на средние дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
73. Планирование годового цикла подготовки в беге на длинные дистанции.
74. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на длинные дистанции.
75. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на длинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
76. Планирование годового цикла подготовки в беге на сверхдлинные дистанции.
77. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на сверхдлинные дистанции.
78. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на сверхдлинные дистанции. Цель, задачи, периодичность контроля.
79. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в беге на выносливость.
80. Особенности функциональной подготовки, в зависимости от дисциплины (от вида бега на выносливость).
81. Планирование годового цикла подготовки в беге на 3000 м с препятствиями.
82. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в беге на 3000 м с препятствиями.
83. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в беге на 3000 м с препятствиями.
84. Планирование соревновательной деятельности в беге на сверхдлинные дистанции.
85. Планирование годового цикла подготовки в спортивной ходьбе.
86. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в спортивной ходьбе.
87. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в спортивной ходьбе.
88. Планирование соревновательной деятельности в спортивной ходьбе.
89. Особенности организации и планирования тренировочного процесса в условиях среднегорья и высокогорья для легкоатлетов, специализирующихся в спортивной ходьбе.
90. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в длину.
91. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в прыжке в длину.
92. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в прыжке в длину.
93. Особенности планирования технической подготовки в прыжках в длину.
94. Планирование годового цикла подготовки в прыжке в высоту.

95. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в прыжке в высоту.
96. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в прыжке в высоту.
97. Особенности планирования технической подготовки в прыжке в высоту.
98. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра.
99. Планирование годичного цикла подготовки в толкании ядра.
100. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в толкании ядра.
101. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в толкании ядра.
102. Особенности планирования технической подготовки в толкании ядра, в зависимости от способа толкания.
103. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
104. Планирование годичного цикла подготовки в метании копья.
105. Основные средства (их направленность) и методы тренировки. Распределение средств и объёмов нагрузки по мезо- и макроциклам в метании копья.
106. Контрольно-педагогические испытания (тесты), характеризующие специальную физическую подготовку (СФП) в метании копья.
107. Особенности планирования технической подготовки в метании копья.
108. Характеристика частей (фаз) техники прыжка с шестом.
109. Критерии технического мастерства прыгуна с шестом.
110. Требования, предъявляемые к шесту, в зависимости от пола, возраста, высоты прыжка.
111. Методика обучения технике прыжка с шестом. Последовательность обучения.
112. Основные ошибки в технике прыжка с шестом и способы (методы) их устранения.
113. Отличительные особенности техники прыжка с шестом мужчин и женщин.
114. Критерии технического мастерства метателя молота.
115. Методика обучения технике метания молота. Последовательность обучения.
116. Основные ошибки в технике метания молота и способы (методы) их устранения.
117. Отличительные особенности техники метания молота у мужчин и женщин.

## **Контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации**

### **(экзамена) студентов IV курса**

1. Педагогические, медико-биологические и психологические средства восстановления в легкой атлетике.
2. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
3. Динамика отдельных физических качеств у женщин в различные фазы ОМЦ.
4. Различия и сходства в построении многолетней подготовки женщин и мужчин в легкой атлетике.
5. Обязанности национальной федерации легкой атлетики на местном и международном уровнях.
6. Чем объясняется эффективность применения ходьбы и медленного бега в улучшении деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека?
7. Наиболее характерные травмы у занимающихся оздоровительным бегом и меры их профилактики.

8. Основные биомеханизмы решающие двигательную задачу в отталкиваниях при беге и прыжках.
9. Роль международной и Европейской ассоциации в развитии легкой атлетики в мире и Европе.
10. Протекание биохимических процессов в беге на различные дистанции.
11. Энергетические показатели, определяющие результаты в отдельных видах легкой атлетики.
12. Уровни показателей в обязательных тестах на различных этапах многолетней подготовки для групп специализаций.
13. Характеристики динамики объемов средств и интенсивности в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
14. Составьте таблицу тренировочного пульса для людей различного возраста, занимающихся бегом с целью оздоровления.
15. Основные средства и методы подготовки в метании молота и диска.
16. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке метателей молота и диска.
17. Принципы построения многолетней тренировки в прыжках с шестом.
18. Возрастная динамика морфологических, скоростных, силовых и функциональных показателей, лимитирующих спортивные результаты юных легкоатлетов.
19. Методика контроля физической, технической, тактической и психической подготовленности.
20. Методики, используемые для проведения оперативного, текущего и этапного контроля.
21. Значение оценки индивидуальных особенностей легкоатлета и его возможностей для управления тренировочным процессом.
22. Что такое модель и прогноз в легкоатлетическом спорте?
23. Примерное распределение основных тренировочных средств в годичном цикле подготовки на этапе углубленной специализации в избранном виде легкой атлетики.
24. Факторы, определяющие достижения в легкоатлетических многоборьях.
25. Особенности в подготовке женщин в легкой атлетике.
26. Половой диморфизм некоторых физиологических и анатомических показателей спортсменов в различных видах легкой атлетики.
27. Психологические различия женщин и учет их при построении мезоциклов подготовки.
28. Чем обусловлены (с физиологической точки зрения) более низкие результаты женщин в беге на 200-400м и на длинные дистанции?
29. Основные отличия силовой подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики от силовой подготовки мужчин.
30. Особенности развития выносливости у женщин в легкой атлетике.
31. Построение мезоцикла тренировки женщины-легкоатлетки с учетом ОМЦ на этапе углубленной специализации.
32. Построение тренировочного процесса женщин в первые месяцы беременности.
33. Особенности послеродовой деятельности женщин-легкоатлеток.
34. Факторы, влияющие на спортивный результат у мужчин и женщин в избранном виде легкой атлетики.
35. Особенности физического развития метателей молота.
36. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов метателей молота.
37. Динамика объемов средств и интенсивности. Тесты и контрольные нормативы.
38. Специфические особенности многолетней тренировки в метании молота.
39. Особенности физического развития метателей диска.
40. Основные качества, необходимые для достижения высоких результатов



метателей диска.

41. Принципы построения многолетней подготовки в метании диска.
42. Основные средства и методы тренировки в метании диска.
43. Специфические особенности многолетней тренировки в метании диска.
44. Особенности физического развития прыгунов с шестом.
45. Главные качества, необходимые для достижения результата в прыжках с шестом.
46. Основные средства и методы подготовки прыгунов с шестом.
47. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке прыгуна с шестом.
48. Особенности годовичного планирования в прыжках с шестом.
49. Разработать комплекс специальных упражнений для развития физических качеств прыгуна с шестом на различных этапах подготовки.
50. Составить тренировочный микроцикл для прыгуна с шестом.
51. Виды, входящие в многоборья, их последовательность в соревновании.
52. Основные принципы строения тренировочного процесса многоборцев.
53. Двигательные качества, необходимые многоборцам.
54. Взаимовлияние, техники видов, входящих в многоборья.
55. Тесты и контрольные нормативы, применяемые в многолетней подготовке многоборцев.
56. Организационно-методические аспекты проблемы отбора в легкой атлетике.
57. Основные этапы отбора в легкой атлетике. Особенности и продолжительность этапов.
58. Цели и задачи контроля в легкой атлетике.
59. Что является предметом контроля в спорте?
60. Виды контроля и их характеристика.
61. Что такое комплексный контроль?
62. Требования к показателям, используемым в контроле и их метрологическая проверка.
63. Контроль соревновательной деятельности.
64. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.
65. Информативность и надежность тестов в легкой атлетике.
66. Срочные методы информации, их информативность, надежность, стабильность и согласованность.
67. Эволюция взглядов на протекание процессов утомления.
68. Физиологические и биомеханические основы утомления при выполнении различных физических нагрузок.
69. Процессы восстановления в организме спортсменов после выполнения тренировочных нагрузок различного характера.
70. Средства и методы восстановления в системе спортивной тренировки в легкой атлетике.
71. Восстановительные средства, применяемые в беге на короткие дистанции, в беге на выносливость, в прыжках, метаниях и в спортивной ходьбе.
72. Особенности планирования восстановительных мероприятий в подготовке легкоатлетов.
73. Охарактеризуйте течение восстановительных процессов в зависимости от нагрузок.
74. Определение понятия «управление».
75. Условия, при выполнении которых тренировочный процесс может считаться управляемым.
76. Каким образом определяются цель и задачи тренировочного процесса?
77. Как выбираются средства и методы подготовки?
78. Методика контроля и учета тренировочных и соревновательных нагрузок.
79. Когда и какой контроль проводится в тренировочном цикле?
80. Каким образом корректируются планы тренировки?
81. Методы научного прогнозирования.

82. Какие прогнозы называются краткосрочными и долгосрочными?
83. Что такое графические и математические модели, открытые и закрытые модели?
84. Параметры, учитываемые при создании модели.
85. В чем заключается регулирующее воздействие ключевых параметров.
86. В чем заключается социальное значение направленного использования средств физической культуры в условиях повседневного быта и организации здорового отдыха?
87. Почему легкоатлетические упражнения считаются одними из лучших средств развития физических качеств?
88. Как использовать легкоатлетические упражнения для развития двигательных способностей ребенка?
89. Влияние оздоровительного бега на организм человека.
90. Место и время занятий ходьбой и бегом в дневном цикле.
91. Методы контроля и учета нагрузки при оздоровительном беге.
92. Методика занятий оздоровительным бегом с различными возрастными группами.
93. В чем различия техники оздоровительного и спортивного бега?
94. Контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.
95. Как эффективно сочетать упражнения аэробной и силовой направленности?
96. Организационная структура Всероссийской федерации легкой атлетики.
97. Обязанности национальной Федерации, выполняемые на местном и международном уровнях.
98. Основной документ, определяющий цель, задачи и принципы функционирования национальной Федерации.
99. Как осуществляется контроль работы судей и тренеров?
100. Медико-биологическое и научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов.
101. Что влияет на число биомеханизмов, включенных в создание угла вылета и вертикальной составляющей скорости вылета ОЦМТ в различных легкоатлетических движениях?
102. Модельные показатели коэффициента реализации скорости разбега в прыжке в длину и в тройном прыжке.
103. Количественный критерий эффективности приземления в прыжке в длину и в тройном прыжке.
104. Какие задачи комплексного обследования позволяет решать определение биохимических показателей обмена веществ?
105. Что является объектом биохимического исследования при проведении обследования организма спортсмена?
106. Факторы, определяющие возможности адаптации к анаэробным упражнениям высокой интенсивности.

## **1. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины (модуля).**

### Основная литература

1. Легкая атлетика : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Физ. культура" и специальности "Физ. культура и спорт" : рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / под ред. Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. - М.: Физ. культура, 2010. - 440 с.: ил.

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

3. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера. Наука-побеждать / Н. Г. Озолин.- М.: АСТ:

Астрель, 2004. - 863 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение. - Киев, Олимпийская литература. - 2004. - 810 с.

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

#### **б) дополнительная литература:**

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

2. Бабанин В.Ф. Компьютерное тестирование знаний по теории и методике легкоатлетических метаний с использованием мультимедийных тестов / В.Ф. Бабанин, М.А. Новоселов // Сборник трудов ученых РГУФКСиТ : материалы науч. конф. проф.-преподават. и науч. состава РГУФКСиТ (Москва, 28 февр.-2 марта 2007 г.) / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: 2009. - С. 206-209.

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / Текст/ 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009 – 200 с

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

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

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

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

16. Меерсон, Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

17. Мирзоев, О. М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / Мирзоев О. М. - М.: Физкультура и спорт, Спортакадемпесс, 2005.- 220 с.

18. Мищенко, В.С. Функциональные возможности спортсменов / Мищенко В. С.- Киев: Здоров'я, 1990. – 200 с.

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

20. Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Озолин Э. С. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
21. Павлова О. И. Система тренировки Виктора Пушкина / Павлова О. И., Камардина О. Н.- М.: Олимпия-пресс, Терра-спорт, 2005.- 96 с.
22. Писака, А. Управление тренировочным процессом / Писака А.- Лёгкая атлетика.- 2011.- № 3-4.- С.14-18.
23. Полунин, А. И. Управление подготовкой бегунов на средние и длинные дистанции / Полунин А. И. - М.: Советский спорт, 1992. - 150 с.
24. Попов, В. Б. Прыжок в длину Многолетняя подготовка / Попов В. Б.- Терра-Спорт. 2001. - 156 с.

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

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

- *программное обеспечение дисциплины (модуля):*
  - Операционная система – Microsoft Windows.
  - Офисный пакет приложений – Microsoft Office Standard.
  - Локальная антивирусная программа - Dr.Web.
  - Программа отображения и обработки файлов в формате печатного документа - Adobe Acrobat DC.
- *современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:*
  - «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
  - Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
  - Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)
  - [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org) – сайт Международной ассоциации атлетических федераций (IAAF).
  - [www.rusathletics.com](http://www.rusathletics.com) – сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики (ВФЛА).
  - [www.iaaf-rdc.ru](http://www.iaaf-rdc.ru) – сайт Московского регионального центра развития IAAF.
  - [www.european-athletics.org](http://www.european-athletics.org) – сайт Европейской атлетической ассоциации (ЕАА).

- [www.trackandfield.ru](http://www.trackandfield.ru) – легкоатлетический сайт.

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

1. Мультимедийный класс (аудитории 210 и 211- легкоатлетического манежа) включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер.
2. Методический кабинет кафедры № 303 с наличием учебно-методической литературы:
  - учебники, учебные пособия, научная и специальная литература;
  - специальная периодическая литература: ежемесячный журнал «Легкая атлетика», ежеквартальный журнал «Легкоатлетический вестник ИААФ», периодические информационные материалы;
  - учебно-методические материалы подготовленные и выпущенные Московским региональным Центром развития легкой атлетики ИААФ
3. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа и (или) занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской.
4. Легкоатлетический манеж, включающий оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для проведения практических занятий по легкой атлетике, а так же для проведения соревнований различного уровня.

## Приложение к программе

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 1 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru  
Сроки изучения дисциплины: 1 семестр - 2 семестр  
Форма промежуточного контроля: *экзамен (2 семестр)*.

#### II. Виды текущего контроля, сроки проведения, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.

№		Сроки проведения	Количество баллов
	<b>Опрос</b>	<b>недели</b>	<b>30 баллов</b>
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	3 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
2	Основы техники ходьбы и бега	4 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
3	Основы техники метаний	6 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
4	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	7 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
5	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	8 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
6	Техника толкания ядра. Методика обучения.	9 неделя	«3» - 1 «4» - 2

			«5» - 3
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	10 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	13 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
9	Техника метания копья. Методика обучения.	31 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
10	Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике	29 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
	<b>Выполнение практических нормативов в легкоатлетических дисциплинах</b>		<b>18 баллов</b>
1	спортивная ходьба	11 неделя	3
2	бег на короткие дистанции	14 неделя	3
3	толкания ядра	16 неделя	3
4	прыжок в длину	18 неделя	3
5	прыжок в высоту способами «перешагивание» и «фосбюри-флоп»	21 неделя	3
6	метание копья	34 неделя	3
	<b>Письменные работы по темам</b>		<b>21 балл</b>
1	Презентация «Инструкция по технике безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями (бег, прыжки, метания)».	10 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
2	Основы техники легкоатлетических упражнений (прыжков)	15неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
3	Общеразвивающие и специальные упражнения в легкой атлетике	19 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
4	Организация соревнований по легкой атлетике (бег и ходьба)	31 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
5	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	32 неделя	«3» - 1 «4» - 2 «5» - 3
6	Разработка плана-конспекта подготовительной части занятия	Весь период	«3» - 2 «4» - 4 «5» - 6
	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	<b>11 баллов</b>
	<b>Экзамен</b>		<b>20 баллов</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>100</b>

**Дополнительные задания (компьютерное тестирование)  
для студентов, отсутствующих на семинарских занятиях по уважительной причине**

<b>Опрос, тестирование по темам*</b>		8
1	Основы техники легкоатлетических упражнений	2
2	Основы техники ходьбы и бега	2

3	Основы техники прыжков	2
4	Основы техники метаний	2
5	Техника спортивной ходьбы и методика обучения	2
6	Техника бега на короткие дистанции и методика обучения	2
7	Техника прыжка в длину. Методика обучения.	2
8	Техника прыжка в высоту. Методика обучения.	2
9	Техника толкания ядра. Методика обучения.	2
10	Техника метания копья. Методика обучения.	2
11	Организация соревнований по легкой атлетике	2
12	Судейство и правила соревнований по легкой атлетике	2

## II. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

### III.

- 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.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 при проведении текущего контроля успеваемости

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 2 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения.

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: 1-a@sportedu.ru  
Форма промежуточного контроля: экзамен (4 семестр).

### III. ВИДЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, 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.	Деловая игра по разделу «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	8неделя	3
2.	Выступление на семинаре по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям».	4неделя	5
3.	Выполнение практического норматива по разделу «Техника эстафетного бега»	14 неделя	3
4.	Выполнение практического норматива по разделу «Техника тройного прыжка»	16 неделя	3
5.	Опрос «Анализ техники эстафетного бега. Методика обучения».	6 неделя	3
6.	Письменная работа по теме «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»	12 неделя	3
7.	Контрольная работа по теме: «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	15 неделя	6
8.	Выступление на семинаре по теме «Анализ техники тройного прыжка. Методика обучения»	10 неделя	3
10.	Написание реферата по теме «Развитие физических качеств легкоатлета»	24неделя	5
11	Выполнение практического норматива по разделу «Барьерный бег»	28 неделя	3
12	Выполнение практического норматива по разделу «Метание диска»	36 неделя	3
13	Опрос по теме «Анализ техники барьерного бега. Методика обучения».	38неделя	6
14	Написание реферата по теме «Легкая атлетика в учебных программах дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений».	32 неделя	3
15	Тест по теме: «Развитие физических качеств легкоатлета»	25 неделя	6

16	Выступление на семинаре по теме «Анализ техники метания диска. Методика обучения»	37 неделя	5
17	Учебная практика - Проведение части занятия по легкой атлетике.	В течение семестра	5
18	Посещение занятий	В течение семестра	13
	<b>Экзамен</b>		<b>22</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	Контрольная работа по разделу «Основы обучения легкоатлетическим упражнениям»	5
4	Подготовка доклада по теме пропущенного студентом занятия	5
5	Дополнительное тестирование по теме «Организация, судейство и правила соревнований по легкой атлетике»	5
6	Написание реферата по теме пропущенного студентом занятия	5
7	Презентация по теме пропущенного студентом занятия	5

## I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

### II.

- 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.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 при проведении текущего контроля успеваемости**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 3 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения.

**III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики легкой атлетики, e-mail: l-a@sportedu.ru  
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (6 семестр).*

**IV. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКА В БАЛЛАХ.**

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения	Максимальное кол-во баллов
<b>Выполнение заданий практического раздела</b>		<b>12 баллов</b>	
1.	Тест Купера	2 неделя	3
2.	Барьерный бег	12 неделя	3
3.	Метание молота + комплекс специальных подводящих упражнений	16 неделя	3
4.	Прыжок с шестом + комплекс специальных подводящих упражнений	33 неделя	3
<b>Участие в семинарах</b>			<b>33 балла</b>
1	Техника метания молота и методика обучения	15 неделя	3
2	Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике	29 неделя	3
3.	Этапное и недельное планирование	39 неделя	3
4.	Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	35 неделя	3
5.	Тренировка в прыжке в высоту	36 неделя	3
6.	Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе и в спортивной ходьбе	24 неделя	3
7.	Тренировка в барьерном беге	28 неделя	3
8.	Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке	30 неделя	3

8.	Тренировка в толкании ядра	32 неделя	3
10.	Тренировка в метании копья	37 неделя	3
11.	Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	39 неделя	3
<b>Учебная практика</b>			<b>28 балл</b>
1.	Практика в проведении отдельных частей тренировочного занятия.	Весь период	6
2.	Разработка плана-конспекта тренировочного занятия	2 неделя	3
3.	Практика в проведении тренировочного занятия	26-34 недели	6
4.	Педагогический анализ тренировочного занятия	26-34 недели	3
5.	Проведение хронометража тренировочного занятия	26-34 недели	5
6.	Проведение и анализ динамики ЧСС на тренировочном занятии	26-34 недели	5
<b>Посещение занятий</b>		Весь период	<b>11 баллов</b>
<b>Сдача экзамена</b>		6 семестр	<b>16 баллов</b>
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Подготовка доклада по теме, пропущенной студентом</i>	5
2	<i>Написание реферата по теме «Основы тренировки и содержание тренировочного процесса в легкой атлетике»</i>	5
3	<i>Написание реферата по теме «Техника прыжка с шестом. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	5
4	<i>Написание реферата по теме «Техника метания молота. Кинематические и динамические параметры техники. Критерии оценки»</i>	5
5	<i>Презентация по теме «Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах»</i>	5
6	<i>Разработка годичного плана, мезо- и микроцикла тренировки в избранном виде легкой атлетики на одном из этапов многолетней подготовки.</i>	5
7	<i>Письменный анализ программы для спортивных школ в избранном виде легкой атлетики</i>	5

## I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

### II.

- 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.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

- Стоимость посещения каждого учебного занятия рассчитывается как частное от деления установленной за посещение суммы баллов на количество планируемых учебных занятий.
- По согласованию с преподавателем, студент может выполнять дополнительные задания, не указанные в таблице, за которые также начисляются дополнительные баллы, но не более 5 баллов за каждое задание.

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, 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 при проведении текущего контроля успеваемости

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**По дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)» для студентов Института спорта и физического воспитания 4 курса, обучающихся по направлению 49.03.01 «Физическая культура» профиль «Спортивная подготовка» дневной формы обучения.**

### ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: **Теории и методики легкой атлетики**, e-mail: l-a@sportedu.ru  
 Форма промежуточного контроля: *экзамен (8 семестр).*

### ФОРМЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ, ОЦЕНКАХ В БАЛЛАХ

	Форма оценочного средства текущего контроля Успеваемости	Сроки проведения (в неделях)	Максимальное количество баллов
1	Выступление на семинаре «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	<i>4 неделя</i>	4
2	Выступление на семинаре «Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью»	<i>6 неделя</i>	4

3	Выступление на семинаре «Особенности подготовки Женщин»	7 неделя	4
4	Выступление на семинаре «Тренировка в спринтерском и барьерном беге»	8 неделя	4
5	Выполнение практического задания по разделу «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	9 неделя	3
6	Выполнение практического задания по разделу «Контроль в тренировке легкоатлетов»	10 неделя	3
7	Выполнение практического задания по разделу «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	13 неделя	3
8	Выполнение практического задания по разделу «Психологическая подготовка легкоатлета»	31 неделя	3
9	Выполнение практического задания по разделу «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	29 неделя	3
10	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	11 неделя	3
11	Выступление на семинаре «Работа ВФЛА и ИААФ»	18 неделя	3
12	Выступление на семинаре «Тренировка в беге на средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе»	21 неделя	4
13	Выступление на семинаре «Тренировка в легкоатлетических прыжках»	24 неделя	4
14	Выполнение практического задания по разделу «Состояние мировой легкой атлетики на современном этапе»	26 неделя	4
15	Выполнение практического задания по разделу «Управление тренировочным процессом легкоатлетов»	28 неделя	4
16	Выполнение практического задания по разделу «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	31 неделя	4
17	Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в прыжке с шестом»	33 неделя	3
18	Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в метании диска и молота»	34 неделя	3
19	Выполнение практического задания по разделу «Тренировка в легкоатлетических многоборьях»	29 неделя	3
20	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	35 неделя	3
21	Посещение практических занятий		11,6
	<b>Экзамен</b>		<b>19,4</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100</b>

Виды дополнительных заданий для обучающихся,  
пропустивших занятия

№ п/п	Виды текущего контроля	Максимальное количество баллов
-------	------------------------	--------------------------------

1	Выполнение практического задания по разделу «Практика в проведении тренировочного занятия»	5
2	Написание реферата «Прогнозирование и моделирование в легкой атлетике»	5
3	Написание реферата «Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики»	5
4	Написание реферата «Контроль в тренировке легкоатлетов»	5
5	Презентация на тему «Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе»	5
6	Презентация на тему «Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности»	5
7	Подготовка доклада «Методика и организация отбора в лёгкой атлетике»	5
8	Выступление на семинаре «Утомления и восстановления в лёгкой атлетике».	5
9	Выступление на семинаре «Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике»	5

## I. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ.

### II.

- 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.

- Студент может быть допущен к сдаче экзамена только в том случае, если за одну неделю до начала сессии он набрал 51 балл (количество баллов, вычисляется по формуле: 61 балл – 20 баллов (максимальное количество баллов за экзамен)).

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

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

## ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям),  
завершающихся экзаменом

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

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт Спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б-1.Б.24 Теория и методика избранного вида спорта (легкая атлетика)»**

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавр*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015

Москва – 2017г.

- 1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачетных единиц.**
- 2. Семестры освоения дисциплины (модуля): 1,2,3,4,5,6,7,8.**



### **3. Цель освоения дисциплины:**

Обеспечить подготовку бакалавров, владеющих системой современных научных знаний и обладающих практической готовностью:

- к самостоятельному, творческому решению образовательных, воспитательных, оздоровительных, задач в различных звеньях физкультурно-спортивной отрасли;
- к управлению спортивной деятельностью, нацеленной на подготовку квалифицированных легкоатлетов;
- к организации и проведению физкультурно-массовой работы направленной на оздоровление, разностороннее развитие, приобщение к здоровому образу жизни населения;
- к практической реализации общекультурных и профессиональных компетенций, установленных программой дисциплины.

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

В результате освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта» должен обладать следующими компетенциями.

- способностью осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки (ОПК-3);

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

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

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

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

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

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

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

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

- способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями

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

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

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

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

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

#### 5. Краткое содержание дисциплины (модуля):

дневная форма обучения

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

Общая трудоёмкость дисциплины (модуля) составляет 47 зачётных единиц, 1692 академических часа.

№ п/п	Разделы (модули) дисциплины. «Теория и методика избранного вида спорта». Лёгкая атлетика	Семестры	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	2	3	4	5	6	7	8
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика как вид спорта.</b>	<b>I, IV, VI, VIII</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>97</b>		
1.1.	Модуль 1. Введение в специализацию.	I	2	--	8		
1.2.	Модуль 2. История лёгкой атлетики.	I	2	2	12		
1.3	Модуль 3. Легкоатлетические упражнения в программе дошкольных учреждений.	IV	2	4	4		
1.4.	Модуль 4. Лёгкая атлетика в учебных программах общеобразовательных школ, высших и средних специальных учебных заведений	IV	2	4	6		
1.5.	Модуль 5.	IV	2	4	8		

	Применение методик НИР в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.						
1.6.	Модуль 6. Организация и проведение научных исследований в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	VI - VIII	2	20	42		
1.7.	Модуль 7. Работа ВФЛА и ИААФ.	VIII	2	8	8		
1.8.	Модуль 8. Состояние мировой лёгкой атлетики на современном этапе.	VIII	--	8	9		
<b>2</b>	<b>Методика преподавания лёгкой атлетики и совершенствование технического мастерства.</b>	<b>I - VI</b>	<b>44</b>	<b>244</b>	<b>401</b>		
2.1.	Модуль 1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике	I	--	2	12		
2.2.	Модуль 2. Основы техники легкоатлетических упражнений.	I	2	2	18		
2.3.	Модуль 3. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям	III	4	6	8		
2.4.	Модуль 4. Основы техники ходьбы и бега	I	2	6	12		
2.5.	Модуль 5. Основы техники прыжков	I	2	4	12		
2.6.	Модуль 6. Основы техники метаний	I	2	6	12		
2.7.	Модуль 7. Урок и тренировочное занятие.	I	--	6	16		
2.8.	Модуль 8. Общеразвивающие и специальные упражнения в лёгкой атлетике.	I	2	4	14		
2.9.	Модуль 9. Техника спортивной ходьбы и методика обучения.	I II	2	6	36		
2.10.	Модуль 10. Техника бега на короткие дистанции и методика обучения.	I	2	8	40		
2.11.	Модуль 11. Основы техника эстафетного бега и методика обучения.	III	2	10	8		

2.12.	Модуль 12. Основы техника барьерного бега и методика обучения.	III	2	14	8		
2.13.	Модуль 13. Основы техники бега на средние и длинные дистанции и методика обучения.	IV	2	6	10		
2.14.	Модуль 14. Техника толкания ядра и методика обучения.	I	2	10	18		
2.15.	Модуль 15. Техника прыжка в длину и методика обучения	II	2	12	18		
2.16.	Модуль 16. Техника прыжка в высоту и методика обучения	II	2	14	22		
2.17.	Модуль 17. Основы техники тройного прыжка и методика обучения.	IV	2	14	10		
2.18.	Модуль 18. Основы техники прыжка с шестом и методика обучения.	V VI	4	22	6		
2.19.	Модуль 19. Техника метания копья и методика обучения.	II	2	16	20		
2.20	Модуль 20. Основы техники метания диска и методика обучения.	IV	2	14	10		
2.21.	Модуль 22. Основы техники метания молота и методика обучения.	V	2	10	6		
2.22.	Модуль 21. Практика проведения подготовительной части занятия.	I II	2	22	63		
2.23.	Модуль. 23. Практика проведения основной части занятия.	III	--	16	10		
2.24.	Модуль 24. Практика проведения занятия в целом.	IV	--	14	12		
<b>3</b>	<b>Раздел. 3. Организация, судейство и правила соревнований по лёгкой атлетике.</b>	<b>I - IV</b>	<b>8</b>	<b>38</b>	<b>126</b>		
3.1.	Модуль 14. Судейство и правила соревнований по бегу и ходьбе.	I	2	4	16		
3.2.	Модуль 15. Практика в выполнении судейских обязанностей.	I	--	2	16		

3.3.	Модуль 23. Организация соревнований по лёгкой атлетике.	II	2	4	20		
3.4.	Модуль 24. Судейство и правила соревнований по прыжкам и метаниям.	II	2	6	26		
3.5.	Модуль 25. Практика в выполнении судейских обязанностей.	II	2	8	30		
3.6.	Модуль 5. Практика в выполнении судейских обязанностей.	III	--	6	8		
3.7.	Модуль 17. Практика в выполнении судейских обязанностей.	IV	--	4	4		
3.8.	Модуль 18. Особенности организации соревнований по лёгкой атлетике в учебных заведениях.	IV	--	4	6		
3	<b>Раздел 4. Тренировка в лёгкой атлетике</b>	<b>III, IV- VIII</b>	<b>74</b>	<b>248</b>	<b>320</b>		
3.1.	Модуль 1. Развитие быстроты.	III	2	4	8		
3.2.	Модуль 2. Развитие силы.	III	2	6	10		
3.3.	Модуль 3. Развитие выносливости.	III	2	6	11		
3.4.	Модуль 4. Развитие гибкости, ловкости и координации.	III	4	4	10		
3.5.	Модуль 5. Учёт возрастных особенностей при занятиях лёгкой атлетикой	IV	2	4	6		
3.6.	Модуль 6. Основы тренировки и содержание учебно-тренировочного процесса	V	2	4	4		
3.7.	Модуль 7. Многолетняя подготовка в лёгкой атлетике	V	2	6	4		
3.8.	Модуль 8. Организация и методика подготовки юных легкоатлетов в спортивных школах	V VI	2	6	4		
3.9.	Модуль 9. Организация и методика подготовки юных	VI	--	4	7		

	легкоатлетов в спортивных школах						
3.10.	Модуль 10. Планирование годовичного цикла тренировки	V	2	4	4		
3.11.	Модуль 11. Этапное и недельное планирование	V	2	4	4		
3.12.	Модуль 12. Управление тренировочным процессом легкоатлетов	VII	4	6	8		
3.13.	Модуль 13. Методика и организация отбора в лёгкой атлетике	VII	2	6	8		
3.14.	Модуль 14. Контроль в тренировке легкоатлетов.	VII	2	6	8		
3.15.	Модуль 15. Прогнозирование и моделирование в лёгкой атлетике.	VII	2	6	8		
3.16.	Модуль 16. Проблемы утомления и восстановления в лёгкой атлетике	VIII	4	8	15		
3.17.	Модуль 17. Психологическая подготовка легкоатлета	VIII	2	8	14		
3.18.	Модуль 18. Факторы, определяющие достижение высоких результатов в отдельных видах лёгкой атлетики.	VIII	4	8	12		
3.19.	Модуль 19. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по лёгкой атлетике.	VIII	2	8	12		
3.20.	Модуль 20. Особенности подготовки женщин.	VIII	2	8	16		
3.21.	Модуль 21. Занятия лёгкой атлетикой с оздоровительной направленностью.	VIII	2	8	8		
3.22.	Модуль 22. Тренировка в спортивной ходьбе.	V VI	2	12	8		
3.23.	Модуль 23. Тренировка в беге на короткие дистанции и в эстафетном беге	V VI	4	8	4		
3.24.	Модуль 24.	VI	2	8	10		

	Тренировка в барьерном беге.						
3.25.	Модуль 25. Тренировка в беге на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и в стипль-чезе.	V VI	2	8	8		
3.26.	Модуль 26. Тренировка в прыжке в высоту	V	2	4	4		
3.27.	Модуль 27. Тренировка в прыжке с шестом	VII	2	8	8		
3.28.	Модуль 28. Тренировка в прыжке в длину и тройном прыжке.	VI	4	8	12		
3.29.	Модуль 29. Тренировка в толкании ядра.	V VI	2	14	14		
3.30.	Модуль 30. Тренировка в метании диска и молота	VII	2	12	14		
3.31.	Модуль 31. Тренировка в легкоатлетических многоборьях	VII	4	12	18		
3.32.	Модуль 32. Практика в проведении тренировочного занятия.	V VI VII	--	30	39		

--	<b>I курс. Всего 621 час</b>	<b>I-II</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (II)</b>
--	<b>Всего за I-й семестр</b>	<b>I</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		<b>--</b>
--	<b>Всего за II-й семестр</b>	<b>II</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>		<b>Экзамен</b>
--	<b>II курс. Всего 333 часа</b>	<b>III-IV</b>	<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (IV)</b>
--	<b>Всего за III-й семестр</b>	<b>III</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
--	<b>Всего за IV-й семестр</b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>--</b>	<b>Экзамен</b>
--	<b>III курс. Всего 314 часов</b>	<b>V-VI</b>	<b>36</b>	<b>148</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VI)</b>
--	<b>Всего за V-й семестр</b>	<b>V</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
--	<b>Всего за VI-й семестр</b>	<b>VI</b>	<b>18</b>	<b>78</b>	<b>83</b>	<b>--</b>	<b>Экзамен</b>
--	<b>IV курс. Всего 396 часов</b>	<b>VII-VIII</b>	<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен (VIII)</b>
--	<b>Всего за VII-й семестр</b>	<b>VII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>--</b>	<b>--</b>
--	<b>Всего за VIII-й семестр</b>	<b>VIII</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>--</b>	<b>Экзамен</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 физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.21 - Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»**  
(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) **Б1.Б.21 - Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)**  
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 футбола  
(наименование)  
Протокол № 8 от «21» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
теории и методики футбола  
(наименование)  
Протокол № 9 от «27» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)

Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Составитель:**

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»; –Шадрин Александр Сергеевич сраший преподаватель кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ», Орлов Алексей Викторович– кандидат педагогических наук кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

**Рецензент:**

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» 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.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» 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 мини-футбола.

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 мини-футбола виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	1		
	<p><i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в</li> </ul>	1		

	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.	2		
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1,3		
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	2,4		
	<b>Владеть:</b> -навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	2,4		
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		
ОПК-11	- основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и выводов.	1,3		
	- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта - применять апробированные методики проведения научных	3,5,7		

	исследований в сфере физической культуры и спорта; - интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности; - применять методы обработки результатов исследований, проводить научный анализ результатов исследований, формулировать и представлять обобщения и выводы.			
	- методикой проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.	5,8		
ПК-8	- истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки; - медико-биологические и психологические основы и технологии тренировки в избранном виде спорта; - санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	1,5		
	.- использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.	6,7		
	- умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; -умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.	6,8		
ПК-9	- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - <b>методы</b> воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	1,5		
	- 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.	2,6		
	- умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	6		
ПК-10	- 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.	5		

	<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>	6		
	<p>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>	6		
ПК-11	<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>	5		
	<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		
	<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>	6		
ПК-13	<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>	5		
	<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</li> </ul>	6		

	состояния занимающихся.			
	- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		
ПК-14	- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	5		
	- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	5		
	- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	6		
ПК-15	- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5		
	- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6,7		
	- 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.	6,8		
ПК-26	- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1		
	- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	2		
	- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	2		

ПК-28	<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>	1		
	<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> <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>	3		
	<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>	4		
ПК-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>-основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	5		
	<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>	5,7		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.</li> </ul>	7		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»

##### 4.1 Заочное обучение

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

#### 1 ГОД 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><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>I II</b>	<b>2</b>		<b>90</b>		
<b>2</b>	1.1. Введение в специальность		2		18		
<b>3</b>	1.2. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения				18		
<b>4</b>	1.3. История возникновения и развития игры				18		
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)				18		
	1.5. Организация, проведение соревнований и методика судейства				18		
	<b><i>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини- футболу</i></b>	<b>I II</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>60</b>		
	2.1. Мини-футбол как средство физического воспитания населения		2	2	20		
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом:						
	а) по месту жительства			2	20		
	б) в коллективах физической культуры			2	20		
	<b><i>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>I II</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>130</b>		
	3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности		2				
	3.2. Техника игры			4	35		
	3.3. Тактика игры			4	35		
	3.4. Физические качества			4	35		
	3.5. Психические качества				25		
	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>II</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	<b>40</b>		



	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		6	14	40		
	<b>Раздел 5. НИР и УИРС</b>	<b>I</b>			<b>23</b>		
	5.1. Задачи и организация НИР в мини-футболе				23		
<b>Итого часов: 396</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

## 2 ГОД 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. Мини-футбол в системе физического воспитания</b>	<b>III</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		
<b>2</b>	1.4. Актуальные вопросы оценки футбола (итоги спортивного сезона)		2		10		
<b>3</b>	<b>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу</b>	<b>III IV</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>28</b>		
<b>4</b>	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: в) в общеобразовательных школах		2	2	14		
	г) в вузах и техникумах			2	14		
	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>III</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>80</b>		
	3.2. Техника игры		4	2	35		
	3.3. Тактика игры		4	2	35		
	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>IV</b>		<b>24</b>	<b>140</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования			6	30		
	4.3. Техническая подготовка			4	30		
	4.4. Тактическая подготовка			4	30		
	4.5. Физическая подготовка			4	30		

	4.7. Применение технических средств при обучении и совершенствовании			6	20		
	<b>Раздел 6. НИР и УИРС</b>	<b>III</b>			<b>31</b>		
	6.2. Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе				31		
<b>Итого часов: 342</b>				<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	<b>9</b>
							<b>ЭКЗАМЕН</b>

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>V</b>	<b>2</b>		<b>10</b>		
2	3.3. Тактика игры		2		10		
3	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>V</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	<b>117</b>		
4	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		2		2		
	4.2. Теоретическая подготовка	<b>V</b> <b>VI</b>			2		
	4.3. Техническая подготовка			6			
	4.4. Тактическая подготовка			4			
	4.5. Физическая подготовка			6			
	4.6. Морально-волевая подготовка				4		
	4.8. Система отбора				30		
	4.9. Построение учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке: а) группы начальной подготовки			6	32		
	б) учебно-тренировочные группы			8	45		

	4.11. Воспитательная работа				2		
	<b><i>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</i></b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>50</b>		
	5.1. Педагогическая и психологическая характеристика деятельности тренера		2		10		
	5.2. Общие основы теории управления	<b>V VI</b>	2		10		
	5.3. Моделирование спортивной деятельности			2	10		
	5.4. Планирование процесса подготовки		2		10		
	5.5. Контроль и учет процесса подготовки		2		10		
	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>				<b>22</b>		
	6.3. Методика исследований				22		
	<b>Итого часов: 252</b>		<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

#### 4 ГОД 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><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>VII</b>			<b>20</b>		
<b>2</b>	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)				20		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>131</b>		
<b>4</b>	4.3. Техническая подготовка			4	30		
	4.4. Тактическая подготовка			2	35		

	4.5. Физическая подготовка			2	29		
	4.9. Построение учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке: в) группы спортивного совершенствования		4	10	10		
	4.10 Организация и проведение сборов		2	4	17		
	4.12. Организация восстановительных мероприятий		2	4	10		
	<b>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</b>	<b>VII</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>26</b>		
	5.4. Планирование процесса подготовки		2	2	14		
	5.5. Контроль и учет процесса подготовки		2	2	12		
	<b>Раздел 6. НИР и УИРС</b>	<b>VII VIII</b>		<b>2</b>	<b>40</b>		
	6.4. УИРС в дипломных работах			2	40		
<b>Итого часов: 270</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

### 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	<b>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</b>	<b>VII</b>		<b>14</b>			
2	4.3. Применение технических средств при обучении и совершенствовании			14			

3	<i>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</i>	<b>VII VIII</b>	4		129		
4	5.3. Моделирование спортивной деятельностью		4		129		
	<i>Раздел 6. НИР и УИРС</i>		8	18	250		
	6.1. Задачи и организация НИР по мини-футболу		2		50		
	6.2. Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе		2		50		
	6.3. Методика исследований		2	4	75		
	6.4. УИРС в дипломных работах		2	14	75		
<b>Итого часов: 432</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</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).

#### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Основные средства и методы воспитания силовых качеств футболистов.
2. Методика воспитания скоростных качеств футболистов.
3. Особенности методики воспитания гибкости и ловкости футболистов.
4. Методические подходы к воспитанию выносливости футболистов.
5. Особенности воспитания специальных физических качеств вратаря.
6. Формы и содержание теоретической подготовки футболистов.
7. Оценка уровня психических функций футболистов.
8. Методические подходы к обучению и совершенствованию техники юными футболистами в возрастном аспекте.

9. Методические подходы к обучению и совершенствованию тактики юными футболистами в возрастном аспекте.
10. Методика оценки уровня общей специальной подготовленности юных футболистов.
11. Динамика и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла футболистов высокой квалификации.
12. Организация и методика проведения занятий различных форм и видов на отдельных этапах годичного цикла.
13. Методика обучения техники игры вратарей.
14. Олимпийский цикл подготовки и его характеристика.
15. Особенности построения тренировочного процесса футболистов высокой квалификации на соревновательных этапах.
16. Технология разработки текущих и оперативных программ и планов.
17. Структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов высокой квалификации.
18. Задачи, организация и содержание работы комплексной рабочей группы (КНГ).
19. Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.
20. Медико-биологическое обеспечение подготовки футболистов.
21. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

#### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) по всему курсу**

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини-футбола.
2. Исторические этапы развития отечественного мини-футбола.
3. Мини-футбол - как вид спорта и средство физического воспитания.
4. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать им характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.

5. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.
6. Силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
8. Скоростные и скоростно-силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.
9. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.
10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.
11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.
12. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.
13. Определение и характеристика выносливости футболиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.
14. Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
15. Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
16. Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
17. Характеристика координационных качеств футболиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.

18. Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
19. Понятие и классификация техники мини-футбола. Структура технического приема. Признаки классификации техники мини-футбола.
20. Характеристика основных методов обучения приемам техники.
21. Техника передвижения футболиста, классификация.
22. Техника ударов. Биомеханический анализ удара по мячу. Методика обучения и совершенствования.
23. Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору.
24. Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения отбивания мяча.
25. Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
26. Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
27. Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
28. Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.
29. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
30. Командная тактика обороны. Характеристика различных оборонительных систем.
31. Тактика игры нападения в большинстве (5х4, 5х3, 4х3). Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Тактика игры в обороне в меньшинстве (4х5, 3х5, 3х4). Их характеристика, методика обучения и совершенствования.



33. Постепенное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Охарактеризуйте основные правила игры в мини-футбол.
36. Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
37. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
38. Возрастные особенности юных футболистов.
39. Особенности физической подготовки юных футболистов.
40. Система многолетней подготовки юных футболистов.
41. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
42. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
43. Особенности технической подготовки юных футболистов.
44. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
45. Организация и методика проведения начального отбора.
46. Структура годичного цикла тренировки футболистов.
47. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
48. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средство и методы.
49. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годичного цикла.
50. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.

51. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
52. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
53. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.
54. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
55. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
56. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годичного цикла.
57. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
58. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годичном цикле.
59. Травматизм при занятиях мини-футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
60. Характеристика физических нагрузок.
61. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
62. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.
63. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.
64. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в мини-футболе тестов.
65. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.
66. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

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

а) основная литература:

1. «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)». Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт». Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. «Советский спорт», 2012 год. 554 с.
2. Теория и методика футбола: учебник /под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
3. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.

б) дополнительная литература:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.
5. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.
7. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.

8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.
9. Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.
10. Левин, В.С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Левин В.С. // Мини-футбол., 1996. - №3. – С. 24-26.
11. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1997 – 304 с.
13. Матвеев, Л.П. Современные основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1996 – 543 с.
14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
15. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
16. Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод. рекомендации для студентов РГУФК / А.В. Орлов - М.: РГУФК, 2004 – 32 с.
17. Орлов, А.В. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в мини-футболе и методика её совершенствования в соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук /Орлов Алексей Викторович – М.: РГУФК, 2010 – 24 с.
18. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

19. Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Петько С.Н. РГАФК. - М.; 1997. – 23 с.: ил.
20. Петько, С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе. Метод. рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов М.: РГУФК, 2003 – 64 с.
21. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / Полишкис М.С., Петько С.Н., Беляков А.К. - М.: РГАФК, 1997 – 47 с.: табл.
22. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / Рымко А.В. – М.: ФОН, 1995. – 112 с.
23. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.
24. Правила игры по футзалу (мини-футболу) /пер. с англ. А.Т. Шаргаева, под общей редакцией С.Н. Андреева. – М.: РФС, АМФР, 2011 – 63 с.
25. Шаргаев, А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: учеб.-метод. пособие. /А.Т. Шаргаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.
26. Бабкин, А.Е. Физическая подготовленность футболистов (мини-футбол) высшей квалификации. / Бабкин А.Е., Селуянов В.Н. // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы Межд. науч. конгресса. - М.; 2003. – С. 10-11.
27. Бабкин, А.В. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04 / Бабкин Александр Евгеньевич. Рос. Гос. Акад. физ. культ. М. 2004 г. – 24 с.
28. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в

спорте. / Верхошанский Ю.В. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 231 с.

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

30. Григоревич В.В. Анализ атакующих действий в мини-футболе. / Григоревич В.В., Савич В.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23-24 декабря 1997 г.). – Минск, 1998. – С. 121-123.

31. Григоревич В.В. Характеристика технико-тактических действий в мини-футболе. / Григоревич В.В., Савич В.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23-24 декабря 1997 г.). – Минск, 1998. – С. 123-126.

32. Дорник О.Э. Исследование выполнения индивидуальных технико-тактических действий с мячом футболистов в играх чемпионата Европы по футзалу (мини-футболу) в 2003 г. В Италии. / Дорник О.Э. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – С. 44-45.

33. Зайцев, В. К. Разработка программ подготовки футболистов на основе использования средств и методов гибкой технологии. /В.К. Зайцев, В.И. Колосков – М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1987. – 87 с.

34. Зайцев, В.К. Тренажерные технологии ситуационной техники футбола. Теория и практика профессионального спорта. Учебное пособие. / Зайцев В.К., Паников В.В., Слепцов П.А., Поволоцкий Ю.Я., Ерохомович А.Е. – М.: РГУФК. МГАФК: Тип. «Изд. Дом», 2005. – 92 с.

35. Зайцев, В.К. Тренажёры Нового поколения. Философия спорта. Монография. Том 1/В.К. Зайцев – М.:Изд. АЗ-17, 2011. – 248 с.

36. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе. / А.М.

Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев, Здоровье, 1985. – 134 с.

37. Кононенко П.Б. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе / Кононенко П.Б., Шищенко В.М. // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991-1992 годах. / Хабаровский ГИФК. – Хабаровск, 1993. – С. 71-72. FILE: // sdblib /texts/ a 90487. doc.

38. Конуров, Д.М. Система контроля за уровнем физической и технико-тактической подготовленности игроков мини-футбольных команд. / Д.М. Конуров // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М.; 2003 – Т.3. – С. 184-185.

39. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практ. физич. культ. - 2004. - №3. - С. 54-58.

40. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки. / Петровский В.В. – Киев: Изд. Здоровье, 1995 – 125 с.

41. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

42. Полишкис, М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры. / М.С. Полишкис, В.Н. Земляной, С.Н. Петько // Теория и практика физ. культуры. – 1996. - №8 – С. 26-29. HTTP: // lib. Sportedu. Ru/press/tpfk/1996. - №8. - p26-29.htm

43. Портнов, Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Автореф. дисс... докт. пед. наук 13.00.04 / Портнов Юрий Михайлович. Рос. Гос. Акад. физ. культ.- М.; 1995 – 48 с.

44. Проблемы формирования здоровья юных спортсменов и подготовки спортивного резерва в мини-футболе: Сб. науч.-метод.

материалов 1-го Форума детских тренеров Москвы и Московской области // под общ. ред. проф. В.К. Зайцева, - М.; ФИРО, 2008. – 141 с.

45. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. – М.: Терра-спорт, 2000 – 52 с.

46. Alessandro Nuccorini. Il calico A5 (principi e sviluppi) // Roma: Societa stampa sportiva, 2002 – p.222.

47. Guatemala 2000: Futsal World Championship/Technical Report// FIFA: Stampfli AG, Berne, 2001 – p.148.

48. Portugal<sup>07</sup>: Futsal UEFA Championship/ Official Programme// UEFA: Cavin SA, Nyon, 2007 – p.66.

49. Lozano J. Futbol sala experiencias taticas real fedefacion Espanola de futbol, Madrid,1995 – p.127.

50. Fernandes Luis Gonzaga. Leis reglamentos de futsal. Brazil, 1967 – p.124

51. Francisco Valderiseda. Futbol Sala – Defensa – Atague – Estrategias// Gymnos, Editorial Deportiva, 2004, p.264

в) интернет-ресурсы:

Сайт РГУФКСМиТ – [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – [www.moodus.sportedu.ru](http://www.moodus.sportedu.ru)

Онлайн - библиотека по футболу – [www.footballstudy.ru](http://www.footballstudy.ru)

Канал «Футбольная наука» - [www.Youtube.ru](http://www.Youtube.ru)

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

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

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

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь*

- мини-футбольные мячи
- манишки
- конусы
- стойки
- ворота
- электронное табло

*Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

***по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1***

**курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка заочной формы (м) обучения**

**I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 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 а очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>1. Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.).</p> <p>2. Мини-футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения.</p> <p>3. Общие сведения о влиянии занятий мини-футболом на организм детей и людей зрелого возраста.</p> <p>Общая характеристика основных средств мини-футбола.</p>		5
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>-Проведение занятий с различным контингентом, по месту жительства</p> <p>-Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.).</p> <p>-В коллективах физической культуры. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи подготовки футболистов в КФК. Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК</p>		5
2	<p><i>Контрольная работа</i></p> <p>-Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p>-Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</p> <p>-Проведение занятий, имеющих различные формы (тематические, комплексные и смешанные).</p>		5

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

3	<p><i>Написание реферата по теме:</i>  <b>Реферат 1-</b> Возникновение и эволюция мини-футбола.  - Основные этапы мини-футбола в России и СССР.  - Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.</p>		15
4	<p><i>Деловая игра</i>  <b>Вариант 1.</b> Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.  <b>Вариант 2.</b> Провести индивидуальные беседы со студентами о правилах игры, методике судейства и о соревнованиях и календаре игр Чемпионата и Кубка России в различных формах проведения соревнований. Принять участие в судействе игр по мини-футболу (минимум 3 игры).  <b>Вариант 3.</b> Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК.  Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по мини-футболу к соревнованиям.</p>		15
5	<p><i>Тест по теме/модулю</i>  1. «Правила игры в мини-футбол, методика судейства»</p>		5
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i>  1. Место мини-футбола в системе физического воспитания.  2. Задачи и значение мини-футбола для различного контингента занимающихся.  3. Функции мини-футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.).  4. Мини-футбол в Единой спортивной классификации.  5. Система подготовки футболистов в стране (детей, юношей, спортсменов высших разрядов).</p>		5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i>  Задачи и организация НИР в мини-футболе;  Значение НИР в мини-футболе и учебном процессе.  Организация научной работы студентов и приглашение их к участию в деятельности кафедрального НСК.</p>		5
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*



– 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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культурапрофилю спортивная подготовкаказаочной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

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	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах;</p> <p>Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах.</p> <p>Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях мини-футбола.</p> <p>Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах.</p> <p>Организация и содержание работ в секциях мини-футбола.</p> <p>Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>		5
2	<p><i>Контрольная работа</i></p> <p><b>Разработка и защита план-конспекта по итогам анализа и просмотра занятий:</b></p> <p>Просмотр и анализ занятий по мини-футболу с детьми разного возраста.</p> <p>Просмотр, проведение и анализ занятий по мини-футболу с различными группами студентов.</p>		5
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в СОШ. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд СОШ по мини-футболу к соревнованиям.</p> <p>Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в вузах и техникумах.</p> <p>Организационно-методические особенности</p>		15

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

	комплектования и подготовки сборных команд вузов и техникумов по мини-футболу к соревнованиям.		
4	<i>Деловая игра</i> Организация и проведение занятий с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования. Проведение со студентами занятий по физической, технической и тактической подготовке с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.		15
6	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.		5
	<b>Доклад по теме:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.		10
7	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение года</i>	20
	<b>экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
4	<i>Написание реферата по теме «Название»</i> <b>Реферат 2:</b> Средства и методы исследования, основные направления научных исследований в мини-футболе.	15
	<b>Письменный опрос:</b> Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах; Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах. Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях мини-футбола. Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах. Организация и содержание работ в секциях мини-футбола. Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов	5

	(подготовительная, специальная и спортивная).	
	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе.</p> <p>Научные проблемы прикладных исследований.</p> <p>Определение объектов исследования.</p> <p>Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе.</p> <p>Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i></p> <p>«Техническая подготовка»</p>	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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке*



приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка заочной формы (м) обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

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	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>Основные методы исследования, используемые в мини-футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.</p>		5
2	<p><b>Контрольная работа:</b></p> <p>Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с использованием специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения, предшествующие самим действиям; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, с одной стороны, рассчитанной на достижение глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и с другой стороны, на психическую мобилизацию,</p>		5
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p>Разработать и защитить микроцикл управления тренировочным процессом на основе использования</p>		15

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

	средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.		
	Тест по теме: Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора.		5
	<b>Доклад:</b> Основные пути отбора. Путь, базирующийся на" долгосрочном прогнозе развития способностей новичков, главным образом, стабильных, мало изменяющихся способностей. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором (отсевом после каждого прогноза).		10
	<b>Доклад:</b> Контроль и учет процесса подготовки. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.		10
	<b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.		10
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимально е кол-во баллов</b>
	<b>Собеседование по разделам:</b> Волевая подготовка, задачи и основные методы, объективные и субъективные трудности в подготовке футболистов. Специфические условия в мини-футболе, требующие особых волевых проявлений. Специальная психическая подготовка футболистов; оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в мини-футболе.	5

	<p><b>Собеседование по разделам:</b>          Основные методы исследования, используемые в мини-футболе.          Характеристики методов научных исследований.          Педагогические и инструментальные методы исследования.          Использование медико-биологических методов исследования          Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.          Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ.</p>	5
	<p><b>Контрольная работа:</b>          Разработать и защитить документы планирования процесса подготовки.          Цели и задачи планирования. Документы планирования (перспективный план, рабочий план, оперативный план, конспект занятия и индивидуальный план).          Требования к планированию.</p>	5
	<p><b>Контрольная работа:</b>          Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с учетом специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Цели управления тренировочным процессом.          Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля.          Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора.          Понятие об одаренности и способностях.          Принципы отбора.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Цели управления тренировочным процессом.          Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Уровень специальной физической подготовленности.          Эффективность техники, экономичность, степень использования двигательного потенциала. Соответствие техники индивидуальным особенностям футболистов.          Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование тактики.          Уровень психологической подготовленности.          Типологические особенности высшей нервной деятельности футболиста, обеспечивающие надежность в соревнованиях.          Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований.</p>	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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка заочной формы (м) обучения*

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 7,8 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).</p>		10
2	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.</p>		10
4	<p><b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.</p>		10

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

	Перспективы НИР.		
	<b>Деловая игра:</b> Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.		15
	<b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.		15
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<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
	<b>Реферат по теме:</b> Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования.	15
	<b>Реферат по теме:</b> Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения	15
	<b>Реферат по теме:</b> Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-*

**футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культурапрофилю спортивная подготовка заочной формы (м) обучения**

## V. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 9,10 семестр (ы)  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>5</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).</p>		10
2	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.</p>		10
4	<p><b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>		10
	<p><b>Деловая игра:</b> Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных</p>		15

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



	нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.		
	<b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.		15
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<b>Реферат по теме:</b> Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования.	15
	<b>Реферат по теме:</b> Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения	15
	<b>Реферат по теме:</b> Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

«Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики футбола**

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

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

Направление подготовки 49.03.01-Физическая культура  
(код и наименование)

профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц (1692 уч. часа)

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

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

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

– 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): Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) заочная форма обучения**

№	Раздел дисциплины (модуля)	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания	I II	4		120		
2	Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу	I II III IV	4	10	88		
3	Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности	I II	12	16	220		
4	Раздел 4. Виды подготовки футболистов	IV V VI VII VIII	16	108	428		
5	Раздел 5. Управление подготовкой футболистов	V VI	12	6	228		
6	Раздел 6. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	I III V VII VIII	12	20	343		
<b>Итого часов: 1692</b>			<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	<b>45</b>	<b>ЭКЗАМЕН</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 физической культуры**

**Кафедра теории и методики футбола**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Б1.Б.21 - Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»**  
(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 \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

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

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

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

Составитель:

Лексаков Андрей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»; Земляной Виктор  
Николаевич – доцент кафедры ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ»,  
Полишкис Михаил Михайлович – кандидат педагогических наук кафедры  
ТиМ футбола ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ».

Рецензент:

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



### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» 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.

### 2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)» 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 мини-футбола.

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 мини-футбола виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i> - основы теории и методики физической культуры и спорта;</p> <p>- принципы и методы обучения;</p> <p>- медико-биологические и психолого-педагогические особенности различных категорий занимающихся;</p> <p>- требования стандартов спортивной подготовки в избранном виде спорта.</p>	1		
	<p><i>Уметь:</i> - применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;</p>	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.	2		
ОПК-6	<b>Знать:</b> состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.	1,3		
	<b>Уметь:</b> применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.	2,4		
	<b>Владеть:</b> -навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.	2,4		
ОПК-8	<b>Знать:</b> - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	1		
	<b>Уметь:</b> - организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	2		
	<b>Владеть:</b> - навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	2		
ОПК-11	- основы научно-методической деятельности; - апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта; - методы научного анализа и обработки результатов исследований; - методы формулирования и представления обобщений и <b>ВЫВОДОВ.</b>	1,3		
	- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта	3,5,7		

	<ul style="list-style-type: none"> <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>			
	<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>	5,8		
ПК-8	<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>	1,5		
	<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>	6,7		
	<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>	6,8		
ПК-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- <b>методы</b> воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	1,5		
	<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 избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.</li> </ul>	2,6		
	<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>	6		
ПК-10	<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>	5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</li> </ul>	6		

	<ul style="list-style-type: none"> <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>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		
ПК-11	<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>	5		
	<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		
	<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>	6		
ПК-13	<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>	5		
	<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>	6		

	- способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.	6		
ПК-14	- основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.	5		
	- совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; - в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия и средства выразительности.	5		
	- в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.	6		
ПК-15	- средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.	5		
	- осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.	6,7		
	- 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.	6,8		
ПК-26	- технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.	1		
	- составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования; - осуществлять качественный уход за применяемыми в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем; - выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик, грамотно оценивать предлагаемые аналоги; - работать с нормативными документами, относящимися к профессиональной деятельности.	2		
	- навыками безопасной и эффективной работы и качественного ухода за оборудованием и инвентарем. - навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.	2		
ПК-28	- методы и средства сбора информации, а также основные источники информации о физической культуре и спорте;	1		

	<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> <li>- основы теории планирования эксперимента;</li> <li>- способы статистической обработки полученных результатов.</li> </ul>			
	<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> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение и оформление результатов исследований;</li> <li>- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния занимающихся.</li> </ul>	3		
	<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>	4		
ПК-30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы организации научного исследования;</li> <li>- основы научного поиска, обработки и систематизации данных.</li> </ul>	5		
	<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>	5,7		
	опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	7		

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол)»

##### 4.1 Очное обучение

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

#### 1 ГОД 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	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</b>	<b>I II</b>	<b>8</b>		<b>100</b>		
	1.1. Введение в специальность		2				
	1.2. Система подготовки футболистов в различных звеньях физкультурного движения		2				
	1.3. История возникновения и развития игры				50		
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
	1.5. Организация, проведение соревнований и методика судейства		2		50		
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу</b>	<b>I II</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>93</b>		
	2.1. Мини-футбол как средство физического воспитания населения		2		25		
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: а) по месту жительства		2	16	40		
	б) в коллективах физической культуры		2	16	28		
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</b>	<b>I II</b>	<b>16</b>		<b>180</b>		
	3.1. Содержание двигательной и игровой деятельности		2				
	3.2. Техника игры		4		60		
	3.3. Тактика игры		4		60		
	3.4. Физические качества		4		60		
	3.5. Психические качества		2				

<b>4</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>II</b>	<b>4</b>	<b>112</b>	<b>61</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		4	112	61		
<b>5</b>	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>	<b>I</b>	<b>2</b>		<b>7</b>		
	6.1. Задачи и организация НИР в мини-футболе		2		7		
<b>Итого часов: 630</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

## 2 ГОД 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	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>III</b>	<b>2</b>				
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>2</b>	<b><i>Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу</i></b>	<b>III IV</b>	<b>4</b>		<b>4</b>		
	2.2. Проведение занятий с различным контингентом: в) в общеобразовательных школах		2		2		
	г) в вузах и техникумах		2		2		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>III</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>18</b>		
	3.2. Техника игры		4	20	9		
	3.3. Тактика игры		6	20	9		
<b>4</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>IV</b>	<b>14</b>	<b>88</b>	<b>135</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		6	8	28		
	4.3. Техническая подготовка		2	24	30		
	4.4. Тактическая подготовка		2	20	21		



	4.5. Физическая подготовка		2	24	30		
	4.7. Применение технических средств при обучении и совершенствовании		2	12	26		
<b>5</b>	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>	<b>III</b>	<b>2</b>	<b>16</b>			
	6.2. Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе		2	16			
<b>Итого часов: 342</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

### 3 ГОД 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	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>V</b>	<b>2</b>				
	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>2</b>	<b><i>Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности</i></b>	<b>V</b>	<b>2</b>		<b>20</b>		
	3.3. Тактика игры		2		20		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>V VI</b>	<b>20</b>	<b>136</b>	<b>92</b>		
	4.1. Основы методики обучения и совершенствования		2				
	4.2. Теоретическая подготовка		2				
	4.3. Техническая подготовка			24			
	4.4. Тактическая подготовка			24			
	4.5. Физическая подготовка			24			
	4.6. Морально-волевая подготовка		2				
	4.8. Система отбора		4		15		

	4.9. Построение учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке: а) группы начальной подготовки		4	26	36		
	б) учебно-тренировочные группы		4	38	41		
	4.11. Воспитательная работа		2				
<b>4</b>	<b><i>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</i></b>	<b>V VI</b>	<b>10</b>		<b>2</b>		
	5.1. Педагогическая и психологическая характеристика деятельности тренера		2				
	5.2. Общие основы теории управления		2				
	5.3. Моделирование спортивной деятельности		2				
	5.4. Планирование процесса подготовки		2				
	5.5. Контроль и учет процесса подготовки		2		2		
<b>5</b>	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>	<b>V</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>		
	6.3. Методика исследований		2	4	16		
<b>Итого часов: 315</b>			<b>36</b>	<b>140</b>	<b>130</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

#### 4 ГОД 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	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>1</b>	<b><i>Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания</i></b>	<b>VII</b>	<b>2</b>				

	1.4. Актуальные вопросы оценки мини-футбола (итоги спортивного сезона)		2				
<b>2</b>	<b><i>Раздел 4. Виды подготовки футболистов</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>14</b>	<b>144</b>	<b>72</b>		
	4.3. Техническая подготовка			34	10		
	4.4. Тактическая подготовка			34	10		
	4.5. Физическая подготовка			34	10		
	4.9. Построение учебно-тренировочного процесса в многолетней подготовке:  в) группы спортивного совершенствования		6	42	3		
	4.10 Организация и проведение сборов		2		21		
	4.12.Организация восстановительных мероприятий		6		18		
<b>3</b>	<b><i>Раздел 5. Управление подготовкой футболистов</i></b>	<b>VII</b>	<b>14</b>		<b>79</b>		
	5.4. Планирование процесса подготовки		8		49		
	5.5. Контроль и учет процесса подготовки		6		30		
<b>4</b>	<b><i>Раздел 6. НИР и УИРС</i></b>	<b>VII VIII</b>	<b>6</b>		<b>65</b>		
	6.4. УИРС в дипломных работах		6		65		
<b>Итого часов: 405</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>ЭКЗАМЕН</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).

### **Примерная тематика контрольных работ**

1. Основные средства и методы воспитания силовых качеств футболистов.
2. Методика воспитания скоростных качеств футболистов.
3. Особенности методики воспитания гибкости и ловкости футболистов.
4. Методические подходы к воспитанию выносливости футболистов.
5. Особенности воспитания специальных физических качеств вратаря.
6. Формы и содержание теоретической подготовки футболистов.
7. Оценка уровня психических функций футболистов.
8. Методические подходы к обучению и совершенствованию техники юными футболистами в возрастном аспекте.
9. Методические подходы к обучению и совершенствованию тактики юными футболистами в возрастном аспекте.
10. Методика оценки уровня общей специальной подготовленности юных футболистов.
11. Динамика и соотношение отдельных видов подготовки на этапах годичного цикла футболистов высокой квалификации.
12. Организация и методика проведения занятий различных форм и видов на отдельных этапах годичного цикла.
13. Методика обучения техники игры вратарей.
14. Олимпийский цикл подготовки и его характеристика.
15. Особенности построения тренировочного процесса футболистов высокой квалификации на соревновательных этапах.
16. Технология разработки текущих и оперативных программ и планов.
17. Структура и содержание педагогического контроля за подготовкой футболистов высокой квалификации.
18. Задачи, организация и содержание работы комплексной рабочей группы (КНГ).
19. Методика обследования соревновательной и тренировочной деятельности футболистов.

20. Медико-биологическое обеспечение подготовки футболистов.

21. Формы и содержание учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы студентов.

### **Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену) по всему курсу**

1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового мини-футбола.

2. Исторические этапы развития отечественного мини-футбола.

3. Мини-футбол - как вид спорта и средство физического воспитания.

4. Понятия: подготовка, тренировка и обучение. Дать им характеристику на конкретных примерах работы с футболистами.

5. Физическая подготовка в системе тренировки футболистов. Значение и виды физической подготовки, характеристика различных форм, средств и методов.

6. Силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.

7. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.

8. Скоростные и скоростно-силовые качества футболистов и формы их проявления в соревновательной деятельности.

9. Средства, методы и режимы работы при воспитании собственно силовых качеств.

10. Характеристика скоростных качеств футболиста. Формы проявления скоростных качеств. Факторы, определяющие уровень проявления скоростных качеств.

11. Быстрота двигательной реакции. Виды реакции и их характеристика. Методика развития быстроты реакции.

12. Стартовая и дистанционная скорость футболиста. Факторы, определяющие проявление. Методика развития стартовой и дистанционной скорости.

13. Определение и характеристика выносливости футболиста и виды ее проявления в соревновательной деятельности.

- 14.Аэробный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика. Методика совершенствования аэробных способностей футболиста.
- 15.Анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
- 16.Анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения деятельности футболиста. Его характеристика и методика совершенствования.
- 17.Характеристика координационных качеств футболиста и формы их проявления в соревновательной деятельности.
- 18.Характеристика физического качества – гибкость. Методы, средства и методические приемы по воспитанию гибкости.
- 19.Понятие и классификация техники мини-футбола. Структура технического приема. Признаки классификации техники мини-футбола.
- 20.Характеристика основных методов обучения приемам техники.
- 21.Техника передвижения футболиста, классификация.
- 22.Техника ударов. Биомеханический анализ удара по мячу. Методика обучения и совершенствования.
- 23.Техника отбора мяча. Виды отбора и их характеристика. Методика обучения отбору.
- 24.Техника игры вратаря. Классификация техники. Анализ и методика обучения отбивания мяча.
- 25.Понятия: тактика и тактическая подготовка. Формы тактической подготовки и их характеристика.
- 26.Индивидуальные технико-тактические действия футболистов в атаке. Их характеристика. Методика обучения и совершенствования индивидуальных тактических действий в атаке.
- 27.Индивидуальные технико-тактические действия в обороне. Их характеристика и методика обучения и совершенствования.
- 28.Групповые тактические действия футболистов в атаке и обороне, их характеристика, методика обучения и совершенствования.

29. Командная тактика нападения. Виды атакующих действий. Характеристика отдельных фаз атаки. Методика обучения и совершенствования атакующих действий.
30. Командная тактика обороны. Характеристика различных оборонительных систем.
31. Тактика игры нападения в большинстве (5x4, 5x3, 4x3). Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
32. Тактика игры в обороне в меньшинстве (4x5, 3x5, 3x4). Их характеристика, методика обучения и совершенствования.
33. Постепенное нападение, его характеристика и методика обучения и совершенствования одного из тактических вариантов.
34. Психологическая подготовка футболиста к предстоящему матчу. Её характеристика, задачи, формы и содержание.
35. Охарактеризуйте основные правила игры в мини-футбол.
36. Организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований, положение о соревнованиях, характеристика систем розыгрыша.
37. Организационно-методические особенности проведения занятий с группами среднего и пожилого возраста.
38. Возрастные особенности юных футболистов.
39. Особенности физической подготовки юных футболистов.
40. Система многолетней подготовки юных футболистов.
41. Структура и содержание этапов предварительной и начальной подготовки юных футболистов.
42. Структура и содержание этапа углублённой специализации подготовки юных футболистов.
43. Особенности технической подготовки юных футболистов.
44. Задачи, объём и виды соревновательной подготовки юных футболистов в возрастном аспекте.
45. Организация и методика проведения начального отбора.
46. Структура годичного цикла тренировки футболистов.

47. Виды микроциклов. Их характеристика и особенности построения.
48. Построение тренировочного процесса в подготовительном периоде. Задачи, динамика нагрузок, цикличность, средство и методы.
49. Виды мезоциклов. Их характеристика и особенности построения на этапах годового цикла.
50. Методика определения величины и направленности тренировочных нагрузок.
51. Планирование процесса подготовки футболистов. Виды планов и их характеристика.
52. Современное оборудование, тренажерные устройства и технические средства и методика их применения в тренировочном процессе.
53. Задачи и организация работы по научно-методическому обеспечению подготовки высококвалифицированных футболистов.
54. Медико-биологические восстановительные мероприятия.
55. Физические восстановительные мероприятия, их характеристика и методика применения.
56. Стратегия применения различных восстанавливающих средств на отдельных этапах годового цикла.
57. Задачи и содержание текущих врачебных обследований.
58. Этапные комплексные обследования, их характеристика и методика применения в годовом цикле.
59. Травматизм при занятиях мини-футболом. Причины возникновения и признаки различных спортивных травм. Доврачебная помощь (остановка кровотечения, переноска пострадавших). Меры профилактики.
60. Характеристика физических нагрузок.
61. Контроль тренировочной деятельности футболистов. Оценка величины и направленности тренировочных нагрузок.
62. Методические подходы к оценке тренировочной и соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации.
63. Методические подходы к нормированию тренировочных нагрузок.



64. Контроль физической и технико-тактической подготовленности. Характеристика практикуемых в настоящее время в мини-футболе тестов.

65. Характеристика оперативного управления соревновательной деятельностью футболистов.

66. Характеристика стратегического управления соревновательной деятельностью футболистов.

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

а) основная литература:

1. «МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)». Учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Физическая культура» и специальности «Физическая культура и спорт». Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев, В.П. Губа. «Советский спорт», 2012 год. 554 с.
2. Теория и методика футбола: учебник / под общ. Ред. В.П. Губа, А.В. Лексаков.-М.: «Спорт», 2015.-568с.
3. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А.-М.:ФОН, 2010.

б) дополнительная литература:

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: методическое пособие / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета»; 2004. – 496 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев – М.: Советский спорт, 2006. 224 с.
3. Андреев С.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале): учебно-методическое пособие /С.Н. Андреев, Г.Н. Гарагуля. – М.: Советский спорт, 2011. – 120 с.
4. Волков, Н.И. Биохимия мышечной деятельности. / Волков Н.И. и др. – Киев: Олимпийская литература, 2000 – 496 с.
5. Годик, М.А. Спортивная метрология. Учебник для ин-тов физ. культуры. / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

6. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04. / Головков Вадим Васильевич. Санкт.-Петер. Гос. унив. физ. культуры, - С-Пб., 2002 – 24 с.
7. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе : учебное пособие / Евсеев А.В., Симонов А.В. – Екатеринбург: УГУ, 2002 – 52 с.
8. Ежов П.Ф. Оценка тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации в мини-футболе: учебное пособие / П.Ф.Ежов. – Малаховка: МГАФК, 2006 – 85 с.
9. Лисенчук, Г.А. Система подготовки спортсменов высокой квалификации. – Киев: Здоровье, 1996 – 218 с.
10. Левин, В.С. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой футболистов / Левин В.С. // Мини-футбол., 1996. - №3. – С. 24-26.
11. Лисенчук, Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1997 – 304 с.
13. Матвеев, Л.П. Современные основы спортивной тренировки. / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 1996 – 543 с.
14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
15. Мутко, В.Л. Мини-футбол – игра для всех. / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.
16. Орлов, А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод. рекомендации для студентов РГУФК / А.В. Орлов - М.: РГУФК, 2004 – 32 с.
17. Орлов, А.В. Скоростно-силовая подготовленность спортсменов в

мини-футболе и методика её совершенствования в соревновательном периоде. Автореф. дисс... канд. пед. наук / Орлов Алексей Викторович – М.: РГУФК, 2010 – 24 с.

18. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

19. Петько, С.Н. Структура, величина и направленность соревновательных нагрузок в мини-футболе на этапе спортивного совершенствования. Автореф. дисс... канд. пед. наук. / Петько С.Н. РГАФК. - М.; 1997. – 23 с.: ил.

20. Петько, С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе. Метод. рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов М.: РГУФК, 2003 – 64 с.

21. Полишкис, М.С. Методические аспекты подбора и классификации тренировочных упражнений в мини-футболе: метод. разработки для тренеров / Полишкис М.С., Петько С.Н., Беяков А.К. - М.: РГАФК, 1997 – 47 с.: табл.

22. Рымко, А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / Рымко А.В. – М.: ФОН, 1995. – 112 с.

23. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. Под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М.: АСАДЕМІА, 2001. – 520 с.

24. Правила игры по футзалу (мини-футболу) /пер. с англ. А.Т. Шаргаева, под общей редакцией С.Н. Андреева. – М.: РФС, АМФР, 2011 – 63 с.

25. Шаргаев, А.Т. Мини-футбол (футзал). Судейство соревнований: учеб.-метод. пособие. /А.Т. Шаргаев; Ассоциация мини-футбола России. – М.: Советский спорт, 2009. – 112 с.

26. Бабкин, А.Е. Физическая подготовленность футболистов (мини-футбол) высшей квалификации. / Бабкин А.Е., Селуянов В.Н. // Современный Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы Межд. науч. конгресса. - М.; 2003. – С. 10-11.

27. Бабкин, А.В. Технология планирования физической и технико-тактической подготовки команд по мини-футболу при туровой организации соревнований. Автореф. дисс... канд. пед. наук 13.00.04 / Бабкин Александр Евгеньевич. Рос. Гос. Акад. физ. культ. М. 2004 г. – 24 с.
28. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Верхошанский Ю.В. - М.: Физкультура и спорт, 1977. – 231 с.
29. Верхошанский Ю. В. Прогнозирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
30. Григоревич В.В. Анализ атакующих действий в мини-футболе. / Григоревич В.В., Савич В.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23-24 декабря 1997 г.). – Минск, 1998. – С. 121-123.
31. Григоревич В.В. Характеристика технико-тактических действий в мини-футболе. / Григоревич В.В., Савич В.А. // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: материалы междунар. науч.-практ. конф. (Минск, 23-24 декабря 1997 г.). – Минск, 1998. – С. 123-126.
32. Дорник О.Э. Исследование выполнения индивидуальных технико-тактических действий с мячом футболистов в играх чемпионата Европы по футзалу (мини-футболу) в 2003 г. В Италии. / Дорник О.Э. // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту: материалы 7 Междунар. науч. сес. БГУФК и НИИФК и СРБ по итогам науч.-исслед. работы за 2003 г., Минск, 6-8 апр. 2004 г. / Белорус. Гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2004. – С. 44-45.
33. Зайцев, В. К. Разработка программ подготовки футболистов на основе использования средств и методов гибкой технологии. /В.К. Зайцев, В.И. Колосков – М.: Госкомспорт СССР, ВНИИФК, 1987. – 87 с.
34. Зайцев, В.К. Тренажерные технологии ситуационной техники футбола. Теория и практика профессионального спорта. Учебное пособие. / Зайцев В.К., Паников В.В., Слепцов П.А., Поволоцкий Ю.Я., Ерохомович А.Е.

– М.: РГУФК. МГАФК: Тип. «Изд. Дом», 2005. – 92 с.

35. Зайцев, В.К. Тренажёры Нового поколения. Философия спорта. Монография. Том 1/В.К. Зайцев – М.:Изд. АЗ-17, 2011. – 248 с.

36. Зеленцов, А.М. Моделирование тренировки в футболе. / А.М. Зеленцов, В.В. Лобановский. – Киев, Здоровье, 1985. – 134 с.

37. Кононенко П.Б. Исследование технико-тактической деятельности игроков в мини-футболе / Кононенко П.Б., Шищенко В.М. // Материалы научной и методической конференции по итогам работы в 1991-1992 годах. / Хабаровский ГИФК. – Хабаровск, 1993. – С. 71-72. FILE: // sdblib /texts/ a 90487. doc.

38. Конуров, Д.М. Система контроля за уровнем физической и технико-тактической подготовленности игроков мини-футбольных команд. / Д.М. Конуров // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгр.: материалы конф., 24-27 мая 2003 г. – М.; 2003 – Т.3. – С. 184-185.

39. Митин, Е.А. Управление тренировочным процессом в мини-футболе между турами соревновательного периода / Е.А. Митин // Теория и практ. физич. культ. - 2004. - №3. - С. 54-58.

40. Петровский, В.В. Организация спортивной тренировки. / Петровский В.В. – Киев: Изд. Здоровье, 1995 – 125 с.

41. Платонов, В.Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов – Киев: Изд. Здоровье, 1985. – 192 с.

42. Полишкис, М.С. Исследование тренировочных нагрузок в мини-футболе на основе динамики изменения ЧСС во время игры. / М.С. Полишкис, В.Н. Земляной, С.Н. Петько // Теория и практика физ. культуры. – 1996. - №8 – С. 26-29. НТТР: // lib. Sportedu. Ru/press/tpfk/1996. - №8. - p26-29.htm

43. Портнов, Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта. Автореф. дисс... докт. пед. наук 13.00.04 / Портнов Юрий Михайлович. Рос.

Гос. Акад. физ. культ.- М.; 1995 – 48 с.

44. Проблемы формирования здоровья юных спортсменов и подготовки спортивного резерва в мини-футболе: Сб. науч.-метод. материалов 1-го Форума детских тренеров Москвы и Московской области // под общ. ред. проф. В.К. Зайцева, - М.; ФИРО, 2008. – 141 с.

45. Тюленьков, С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. – М.: Терра-спорт, 2000 – 52 с.

46. Alessandro Nuccorini. Il calico A5 (principi e sviluppi) // Roma: Societa stampa sportiva, 2002 – p.222.

47. Guatemala 2000: Futsal World Championship/Technical Report// FIFA: Stampfli AG, Berne, 2001 – p.148.

48. Portugal<sup>07</sup>: Futsal UEFA Championship/ Official Programme// UEFA: Cavin SA, Nyon, 2007 – p.66.

49. Lozano J. Futbol sala experiencias tacticas real fedefacion Espanola de futbol, Madrid,1995 – p.127.

50. Fernandes Luis Gonzaga. Leis reglamentos de futsal. Brazil, 1967 – p.124

51. Francisco Valderiseda. Futbol Sala – Defensa – Atague – Estrategias// Gymnos, Editorial Deportiva, 2004, p.264

в) интернет-ресурсы:

- 1) [www.uefa.com](http://www.uefa.com)
- 2) [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)
- 3) [www.futsalplanet.com](http://www.futsalplanet.com)
- 4) <http://www.sportedu.ru/> - Сайт РГУФКСМиТ
- 5) Сервер дистанционного обучения МООДУС ГЦОЛИФК – moodus.sportedu.ru
- 6) Онлайн - библиотека по футболу – footballstudy.ru
- 7) Канал «Футбольная наука» - www.youtube.ru

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

*1) перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:*

Кабинеты:

- аудиторный класс – 3
- компьютерный класс – 1
- футбольный зал - 1

*2) Оборудование для проведения методических и самостоятельных занятий*

- Видеопроектор -3
- Ноутбук – 3
- Принтер – 3
- Сканер -1
- Копировальный аппарат Canon - 1.
- Стационарный компьютер - 5
- Телевизор - 1

*3) Спортивный инвентарь*

- мини-футбольные мячи
- манишки
- конусы
- стойки
- ворота
- электронное табло

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 1,2 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>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>1. Особенности спортивной деятельности (внешняя среда, погодные условия, единоборства и т.д.).</p> <p>2. Мини-футбол как средство развития физических качеств, активного отдыха и укрепления здоровья населения.</p> <p>3. Общие сведения о влиянии занятий мини-футболом на организм детей и людей зрелого возраста.</p> <p>Общая характеристика основных средств мини-футбола.</p>	5 неделя,	5
	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>-Проведение занятий с различным контингентом, по месту жительства</p> <p>-Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.).</p> <p>-В коллективах физической культуры. Структура и организация коллектива физической культуры. Цели и задачи подготовки футболистов в КФК. Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК</p>	12 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i></p> <p>-Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p>	10 неделя	5

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



	<p>-Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.</p> <p>-Проведение занятий, имеющих различные формы (тематические, комплексные и смешанные).</p>		
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Возникновение и эволюция мини-футбола.</p> <p>- Основные этапы мини-футбола в России и СССР.</p> <p>- Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза.</p>	4 неделя	15
4	<p><i>Деловая игра</i></p> <p><b>Вариант 1.</b> Организация и проведение занятий по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста. Методика применения средств смежных видов спорта.</p> <p><b>Вариант 2.</b> Провести индивидуальные беседы со студентами о правилах игры, методике судейства и о соревнованиях и календаре игр Чемпионата и Кубка России в различных формах проведения соревнований. Принять участие в судействе игр по мини-футболу (минимум 3 игры).</p> <p><b>Вариант 3.</b> Организация и содержание тренировочной и соревновательной деятельности в КФК.</p> <p>Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по мини-футболу к соревнованиям.</p>	25 неделя	15
5	<p><i>Тест по теме/модулю</i></p> <p>1. «Правила игры в мини-футбол, методика судейства»</p>	9 неделя	5
6	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>1. Место мини-футбола в системе физического воспитания.</p> <p>2. Задачи и значение мини-футбола для различного контингента занимающихся.</p> <p>3. Функции мини-футбола (оздоровительная, развивающая, воспитательная и т.д.).</p> <p>4. Мини-футбол в Единой спортивной классификации.</p> <p>5. Система подготовки футболистов в стране (детей, юношей, спортсменов высших разрядов).</p>	15 неделя	5
	<p><i>Собеседование по разделам:</i></p> <p>Задачи и организация НИР в мини-футболе;</p> <p>Значение НИР в мини-футболе и учебном процессе.</p> <p>Организация научной работы студентов и приглашение их к участию в деятельности кафедрального НСК.</p>	35 неделя	5
7	<i>Посещение занятий</i>	В течение года	20
	<b>экзамен</b>		<b>20</b>

<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
--------------	--	-------------------

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
1	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Анализ психических и волевых качеств футболистов.</li> <li>- Характеристика эмоциональных процессов и состояний.</li> <li>- Проявление волевых качеств (целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, самостоятельность и инициативность, выдержка и самообладание).</li> </ul>	5
2	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организационная структура административных органов по месту жительства (РЭУ/ДЭЗ, общежитие и т.д.). Комплектование групп.</li> <li>- Особенности проведения занятий с учетом наличия мест занятий, инвентаря, оборудования и т.д. Оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем;</li> <li>- функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки;</li> </ul>	5
3	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Актуальные вопросы оценки мини-футбола. Сведения о развитии мини-футбола в стране за истекший год.</li> <li>- Анализ выступлений клубных и сборных команд на международной арене. Сравнительный анализ изменений, произошедших за истекший год и предыдущие годы.</li> <li>- Новое в технике, тактике, физической подготовке, методике тренировки и способах контроля тренировочной и соревновательной деятельности.</li> <li>- Очередные задачи по дальнейшему развитию мини-футбола в стране.</li> </ul>	5
4	<p><i>Написание реферата по теме «Название»</i></p> <p><b>Реферат 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Особенности проведения занятий с учетом наличия мест занятий, инвентаря, оборудования и т.д.</li> <li>- Документы планирования и учета в работе КФК по мини-футболу.</li> </ul> <p>- Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд КФК по мини-футболу к соревнованиям.</p> <p><b>Реферат 2.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Требования к личности футболиста.</li> <li>- Психологические особенности спортивной деятельности в мини-футболе.</li> </ul>	15
5	<p><b>Контрольная работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка и защита Положения о проведении соревнований;</li> <li>- Системы розыгрыша;</li> <li>- Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше.</li> </ul>	5
5	<p><b>Контрольная работа:</b></p> <p><b>Разработка и защита план-конспекта тренировочных занятий.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по физической и технической подготовке с начинающими разного возраста.</li> <li>- Методика применения средств смежных видов спорта.</li> </ul>	5

- Проведение занятий различной направленности с разным контингентом занимающихся.
---

### 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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

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	<p><i>Письменный опрос:</i></p> <p>Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах;</p> <p>Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах.</p> <p>Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях мини-футбола.</p> <p>Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах.</p> <p>Организация и содержание работ в секциях мини-футбола.</p> <p>Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	8 неделя,	5
2	<p><i>Контрольная работа</i></p> <p><b>Разработка и защита план-конспекта по итогам анализа и просмотра занятий:</b></p> <p>Просмотр и анализ занятий по мини-футболу с детьми разного возраста.</p> <p>Просмотр, проведение и анализ занятий по мини-футболу с различными группами студентов.</p>	33 неделя	5
3	<p><i>Написание реферата по теме:</i></p> <p><b>Реферат 1</b> - Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в СОШ. Организационно-</p>	15 неделя	15

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

	методические особенности комплектования и подготовки сборных команд СОШ по мини-футболу к соревнованиям. Документы планирования и учета в работе секции по мини-футболу в вузах и техникумах. Организационно-методические особенности комплектования и подготовки сборных команд вузов и техникумов по мини-футболу к соревнованиям.		
4	<i>Деловая игра</i> Организация и проведение занятий с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования. Проведение со студентами занятий по физической, технической и тактической подготовке с использованием различных технических средств и вспомогательного оборудования.	32 неделя	15
6	<i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.	39 неделя	5
	<b>Доклад по теме:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования.		10
7	<i>Посещение занятий</i>	В течение года	20
	<b>экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
4	<i>Написание реферата по теме «Название»</i> <b>Реферат 2:</b> Средства и методы исследования, основные направления научных исследований в мини-футболе.	15
	<b>Письменный опрос:</b> Проведение занятий с различным контингентом в общеобразовательных школах; Цели и задачи занятий мини-футболом в общеобразовательных школах.	5

<p>Организация и содержание учебной и воспитательной работы в секциях мини-футбола. Цели и задачи занятий мини-футболом в вузах и техникумах. Организация и содержание работ в секциях мини-футбола. Особенности работы по мини-футболу с различными группами студентов (подготовительная, специальная и спортивная).</p>	
<p><i>Собеседование по разделам:</i> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	5
<p><i>Тест по теме:</i> «Техническая подготовка»</p>	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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в*

конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения**

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола  
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	<p><i>Письменный опрос:</i> Основные методы исследования, используемые в мини-футболе. Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования. Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.</p>	8 неделя,	5
2	<p><b>Контрольная работа:</b> Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с использованием специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, идеомоторные упражнения, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения, предшествующие самим действиям; специфические методы и приемы психорегулирующей тренировки, с одной стороны, рассчитанной на достижение</p>	15 неделя	5

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

	глубокой релаксации (расслабление, успокоение) и с другой стороны, на психическую мобилизацию,		
4	<i>Деловая игра</i> Разработать и защитить микроцикл управления тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.	32 неделя	15
	Тест по теме: Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора. Понятие об одаренности и способностях. Принципы отбора.	16 неделя	5
	<b>Доклад:</b> Основные пути отбора. Путь, базирующийся на" долгосрочном прогнозе развития способностей новичков, главным образом, стабильных, мало изменяющихся способностей. Путь, базирующийся на многоступенчатой серии последовательных краткосрочных прогнозов с поэтапным отбором (отсевом после каждого прогноза).	10 неделя	10
	<b>Доклад:</b> Контроль и учет процесса подготовки. Педагогический контроль, его значение и содержание. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Методы педагогического контроля. Виды учета: предварительный, текущий, итоговый. Формы учета: журнал, дневник спортсмена, дневник тренера.	25 неделя	10
	<b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.	34 неделя	10
7	<i>Посещение занятий</i>	В течение года	20
	<b>экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимально е кол-во баллов
	<b>Собеседование по разделам:</b> Волевая подготовка, задачи и основные методы, объективные и субъективные трудности в подготовке футболистов. Специфические условия в мини-футболе, требующие особых волевых проявлений.	5



	<p>Специальная психическая подготовка футболистов; оперативная настройка к действию; регулирование психических состояний, отличающихся повышенной напряженностью; условия естественной среды, гигиенические и другие средовые факторы, содействующие оптимизации психического состояния; спортивная форма, особенности мобилизационной готовности к соревнованиям в мини-футболе.</p>	
	<p><b>Собеседование по разделам:</b>          Основные методы исследования, используемые в мини-футболе.          Характеристики методов научных исследований.          Педагогические и инструментальные методы исследования.          Использование медико-биологических методов исследования          Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения.          Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ.</p>	5
	<p><b>Контрольная работа:</b>          Разработать и защитить документы планирования процесса подготовки.          Цели и задачи планирования. Документы планирования (перспективный план, рабочий план, оперативный план, конспект занятия и индивидуальный план).          Требования к планированию.</p>	5
	<p><b>Контрольная работа:</b>          Разработать и защитить план-конспект тренировочного занятия с учетом специальных средств и методов управления психическим состоянием футболистов: способы настройки, мобилизации и снятия напряженности, способствующие достижению необходимого психического состояния, «самоприказы» и другие приемы самопобуждения.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Цели управления тренировочным процессом.          Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля.          Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p>Тест по теме:          Система отбора как составная часть общей системы подготовки спортсменов. Основные причины низкой эффективности начального отбора.          Понятие об одаренности и способностях.          Принципы отбора.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Цели управления тренировочным процессом.          Управление тренировочным процессом на основе использования средств и методов контроля. Эффективность управления. Основные признаки управления в мини-футболе. Основные операции управления процессом подготовки.</p>	5
	<p><i>Тест по теме:</i>          Уровень специальной физической подготовленности.          Эффективность техники, экономичность, степень использования двигательного потенциала. Соответствие техники индивидуальным особенностям футболистов.</p>	5

<p>Уровень тактической подготовленности. Рациональное использование тактики.</p> <p>Уровень психологической подготовленности.</p> <p>Типологические особенности высшей нервной деятельности футболиста, обеспечивающие надежность в соревнованиях.</p> <p>Стабильность психических процессов и способность к управлению психическим состоянием в процессе тренировки и соревнований.</p>
--

### 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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в*

конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.

Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, направления подготовки 49.03.01 – физическая культура профилю спортивная подготовка очной формы (м) обучения**

### IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: теория и методика футбола

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

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
1	<p><b>Доклад:</b> Цели и задачи процесса реабилитации. Гигиенические средства восстановления (рациональный режим дня и быта и др.) Медико-биологические средства (питание, витаминизация, фармакологические препараты, физио- и гидротерапевтические средства и др.).</p>	7 неделя	10
2	<p><b>Доклад:</b> Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования. Проведение экспериментов различной направленности. Изучение методик исследования, используемых при проведении экспериментов по теме выпускных квалификационных работ.</p>	12 неделя	10

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

4	<p><b>Доклад:</b> Характеристика основных направлений научных исследований в мини-футболе. Научные проблемы прикладных исследований. Определение объектов исследования. Обзор выполненных научных исследований в мини-футболе. Определение основных направлений исследований в технике, методике обучения и совершенствования. Перспективы НИР.</p>	14 неделя	10
	<p><b>Деловая игра:</b> Разработать и защитить методику проведения восстановительных мероприятий. Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок. Составление плана мероприятий, по реабилитации футболистов в годичном цикле.</p>	26 неделя	15
	<p><b>Деловая игра:</b> Составление плана мероприятий по реабилитации спортсменов на различных этапах годичного цикла. Зависимость восстановительных мероприятий от характера, направленности и величины тренировочных нагрузок.</p>	30 неделя	15
7	Посещение занятий	В течение года	20
	<b>экзамен</b>		20
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
	<p><b>Реферат по теме:</b> Характеристики методов научных исследований. Педагогические и инструментальные методы исследования.</p>	15
	<p><b>Реферат по теме:</b> Использование медико-биологических методов исследования. Применение в методиках исследования аппаратуры общего и специального назначения</p>	15
	<p><b>Реферат по теме:</b> Определение методов исследования для проведения экспериментов по темам выпускных квалификационных работ. Основные требования, предъявляемые к научным методам и методикам исследования.</p>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

## V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт спорта и физического воспитания**

**Кафедра теории и методики фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

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

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

Направление подготовки 49.03.01- Физическая культура  
(код и наименование)

профиль: Спортивная подготовка

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 47 зачетных единиц (1692 уч. часа)

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

**2. Цель освоения дисциплины (модуля):** освоить учебно-практический материал, необходимый для подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 - "Физическая культура" для работы в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), училищах олимпийского резерва (УОР), и средних специальных учебных заведениях, владеющих теоретическими знаниями научных достижений в нашей стране и за рубежом и умеющих на практике эффективно воздействовать на ход подготовки спортсменов различного возраста, пола и квалификации..

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

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

– 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): Теория и методика избранного вида спорта (мини-футбол) 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	Самостоятельная работа	Контроль	
1	Раздел 1. Мини-футбол в системе физического воспитания	I II III V VII	14		100		
2	Раздел 2. Спортивно-массовая работа по мини-футболу	I II III IV	10	32	97		
3	Раздел 3. Содержание тренировочной и игровой деятельности	I II III V	28	40	218		
4	Раздел 4. Виды подготовки футболистов	II V VI VII VIII	52	480	360		
5	Раздел 5. Управление подготовкой футболистов	V VI VII	24		81		
6	Раздел 6. Научно-исследовательская (НИР) и учебно-исследовательская (УИРС) работа студентов	I III V VII VIII	12	20	88		
<b>Итого часов: 1692</b>			<b>140</b>	<b>572</b>	<b>944</b>	<b>36</b>	<b>ЭКЗАМЕН</b>

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и  
дайвинг)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
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  
(наименование)  
Протокол № 32 от «30» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 36 от «22» мая 2017 г.

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

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

Составитель:

Каменщикова Анна Викторовна, преподаватель кафедры ТИМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

Рецензент:

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)**» 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. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» 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 подводного спорта и дайвинга.

Специфика данной дисциплины обусловлена подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в экстремальных условиях водной среды и экстремальной деятельности человека.

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 подводных видов 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 подводном спорте;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в подводном спорте к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		5
	<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 подводном спорте с учетом особенностей занимающихся, в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по подводному спорту.</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 подводном спорте и рекреационном дайвинге;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пловцов подводников; требования стандартов спортивной подготовки в подводном спорте к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		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</li> </ul>			

	соревновательные программы спортивной подготовки в подводном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.			
	<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> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в подводном спорте и рекреационном дайвинге.</p>	7		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> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в подводном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами подводного спорта;</li> <li>- принципы построения занятий оздоровительной направленности</li> </ul>	1		3
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в подводном спорте и дайвинге;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами подводного спорта.</li> </ul>	8		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах подводного спорта;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах подводного спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пловцов подводников</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по подводному спорту;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам подводного спорта;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>	1		3
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по подводному спорту;</li> <li>– документы планирования и проведения соревнований;</li> </ul>	3		4-5

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>– обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>– основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований</li> </ul>			
	<p><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 подводном спорте и дайвинге;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	1		2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		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>	6		7
	<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		9
	<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		3
	<p><i>Уметь:</i></p>			



	<ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по подводному спорту и дайвингу 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 подводном спорте и дайвинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в подводном спорте;</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>- психологическую характеристику двигательной деятельности в подводном спорте</li> </ul>	4		5
	<p><i>Знать:</i></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>			
	<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 подводным спортом и дайвингом.</li> </ul>	8		9
	<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 подводным спортом и дайвингом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям подводным спортом и дайвингом.</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 подводном спорте;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>	6		7
	<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 подводном спорте.</li> </ul>					
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы программирования процесса обучения в подводном спорте и дайвинге.</li> </ul>	3		4-5		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам подводного спорта.</li> </ul>					
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.</li> </ul>	6		7		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7		8		
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в подводном спорте;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	7		8		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>					
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для подводного спорта и дайвинга технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>					
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в подводном спорте;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в подводном спорте.</li> </ul>	5		5-7		
	<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</li> </ul>					

	демонстрировать технику движений, технико-тактические 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		8-9
	<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	1		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.	4		6
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования.			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i> – основные актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта; – принципы организации и проведения научно-исследовательских работ.	2		3-4
	<i>Уметь:</i> – планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности различных видов деятельности в подводном спорте и дайвинге с использованием апробированных методик.			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению			

	(проблематики) возникающих вопросов в подводном спорте и дайвинге.			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в подводном спорте и дайвинге.	4		6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6		8
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		8

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»

##### 4.1 Заочное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 40 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).

**Структура и содержание ЗФО для 1 курса (1-й и 2-й семестры)**  
**Общая трудоемкость 11 з.е. или 396 часов.**  
**Ауд. 44 ч. (12 ч. лек., 32 ч. прак.) + 343 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА</b>							
<b>Модуль 1.</b>	<b>Основы плавания в ластах</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
Тема 1.1.	Структура курса «ТиМ подводный спорт и дайвинг». История плавания в ластах	<b>1</b>		2		8	Опрос
Тема 1.2.	Современное состояние и основные тенденции развития скоростных видов подводного спорта	<b>1</b>				10	Коллоквиум
Тема 1.3.	Терминология в скоростных видах подводного спорта.	<b>1</b>			2	10	Контрольная работа
Тема 1.4.	История создания и эволюция снаряжения для подводного плавания	<b>1</b>			2	8	Коллоквиум
Тема 1.5.	Основы техники безопасности и доврачебная помощь пострадавшим при занятиях подводным спортом	<b>1</b>			2	18	Семинар

<b>Модуль 2.</b>	<b>Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>1</b>			<b>2</b>	<b>28</b>	
Тема 2.1.	Техника плавания в ластах	<b>1</b>			2	12	Ролевая игра
Тема 2.2.	Методика обучения технике плавания в ластах	<b>1</b>				16	Ролевая игра
<b>Модуль 3.</b>	<b>Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
Тема 3.1.	Основы учебно-тренировочного процесса в скоростных видах подводного спорта	<b>1</b>		2	2	12	Ролевая игра
Тема 3.2.	Организация и проведение занятий по плаванию в ластах	<b>1</b>			2	10	Ролевая игра
Тема 3.3.	Соревновательная деятельность в подводном спорте	<b>1</b>				12	Контрольная работа
<b>ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ</b>							
<b>Модуль 4</b>	<b>Основы подводного плавания с аквалангом</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
Тема 4.1.	История возникновения погружений с аквалангом	<b>1</b>		2		4	Реферат
Тема 4.2.	Акустические и оптические свойства воды. Теплообмен под водой	<b>1</b>			2	8	Контрольная работа
Тема 4.3.	Плавучесть. Гидростатическое давление	<b>1</b>			2	12	Контрольная работа
Тема 4.4.	Снаряжение для подводного плавания с аквалангом	<b>1</b>				12	Ролевая игра
Тема 4.5.	Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом	<b>1</b>				6	Семинар
	Всего за 1 семестр	<b>180</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	Зачет

<b>Модуль 6</b>	<b>Техника погружений с аквалангом</b>	2		2	6	60	
Тема 6.1.	Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести	2		2	4	32	Ролевая игра
Тема 6.2.	Техника погружений в условиях «открытой» воды (моря, океаны)	2			2	28	Семинар
<b>Модуль 7</b>	<b>Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания</b>	2		2	6	70	
Тема 7.1.	Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты	2		2	2	4	Контрольная работа
Тема 7.2.	Погружения в условиях течений	2			2	10	Контрольная работа
Тема 7.3.	Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером	2				20	Контрольная работа
Тема 7.4.	Ночные погружения. Тонкая регулировка плавучести	2				16	Ролевая игра
Тема 7.5.	Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация	2			2	20	Ролевая игра
<b>Модуль 8</b>	<b>Техника погружений в сухом гидрокостюме</b>	2		2	4	55	
Тема 8.1.	Виды и характеристики сухих гидрокостюмов. Правила погружения в сухом гидрокостюме	2			2	25	Ролевая игра
Тема 8.2.	Регулировка плавучести в сухом гидрокостюме. Отработка нештатных ситуаций	2		2	2	30	Ролевая игра
	<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>216</b>	<b>Экз 9</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год</b>	<b>396</b>	<b>Экз 9</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>343</b>	

**Структура и содержание дисциплины второго года обучения ЗФО  
(3-й и 4-й семестры)**

**Общая трудоемкость 10 з.е. или 342 часов.**

**Ауд. 44 ч. (12ч. лек., 32 ч. прак.) + 289 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>ФРИДАЙВИНГ</b>							
<b>Модуль 9</b>	<b>Основы теории фридайвинга</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
Тема 9.1.	История развития погружений с задержкой дыхания. Современное состояние и основные тенденции развития фридайвинга			2	2	10	Реферат
Тема 9.2.	Физические основы ныряния с задержкой дыхания				2	8	Семинар
Тема 9.3.	Физиологические особенности адаптации организма к нырянию				2	6	Семинар
<b>Модуль 10</b>	<b>Обеспечение безопасности при нырянии</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
Тема 10.1.	Травмы и заболевания, связанные с изменением гидростатического давления			2	2	8	Коллоквиум
Тема 10.2.	Нарушения деятельности ЦНС, вызываемые гипоксией				2	6	Семинар
Тема 10.3.	Меры безопасности при нырянии				2	8	Контрольная работа
<b>Модуль 11</b>	<b>Техника ныряния в различных видах программы фридайвинга</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
Тема 11.1.	Техника выполнения статической задержки дыхания				2	8	Ролевая игра
Тема 11.2.	Техника ныряния без ласт в длину и в глубину			2		6	Реферат



Тема 11.3.	Техника ныряния в ластах в длину и в глубину				2	8	Реферат
	Всего за 3 семестр	90		6	16	68	Зачет
<b>Модуль 12</b>	<b>Методика обучения нырянию</b>	4			4	50	
Тема 12.1.	Обучение технике дыхания и компенсации давления				2	20	Ролевая игра
Тема 12.2.	Обучение технике ныряния без ласт и в ластах				2	30	Ролевая игра
<b>Модуль 13</b>	<b>Теория и методика тренировки во фридайвинге</b>	4		2	6	70	
Тема 13.1.	Физическая подготовка				11	10	Семинар
Тема 13.2.	Структура многолетней подготовки			2		15	Семинар
Тема 13.3.	Планирование и организация тренировочного процесса					15	Семинар
Тема 13.4.	Тактическая подготовка				12	10	Реферат
Тема 13.5.	Психическая подготовка				12	20	Реферат
<b>СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА</b>							
<b>Модуль 14</b>	<b>Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте</b>	4			6	28	
Тема 14.1.	Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты				2	8	Ролевая игра
Тема 14.2.	Тактико-технические характеристики подводного оружия				2	8	Ролевая игра
Тема 14.3.	Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем				2	12	Контрольная работа
<b>Модуль 15</b>	<b>Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты</b>	4		2	6	32	
Тема 15.1.	Техника стрельбы под водой			2	2	12	Семинар

Тема 15.2.	Обеспечение безопасности при проведении занятий по подводной стрельбе и подводной охоте				2	12	Коллоквиум
Тема 15.3.	Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях				2	8	Коллоквиум
<b>Модуль 16</b>	<b>Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	
16.1.	Методика обучения спортивной подводной стрельбе и подводной охоте			10	2	10	Ролевая игра
<b>НИР и УИРС</b>							
<b>Модуль 17</b>	<b>НИР и УИРС</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>8</b>	
Тема 17.1.	Планирование экспериментальных исследований				2	8	Коллоквиум
	<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>252</b>	<b>Экз 9</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год</b>	<b>342</b>	<b>Экз 9</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>289</b>	

**Структура и содержание дисциплины третьего года обучения ЗФО  
(5-й и 6-й семестры)**

**Общая трудоемкость 7 з.е. или 252 часов.**

**Ауд. 44 ч. (12 ч. лек., 32 ч. прак.) + 199 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР</b>							
<b>Модуль 18</b>	<b>Физические аспекты подводного плавания с аквалангом</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	

Тема 18.1.	Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании	5		2		10	Реферат
Тема 18.2.	Влияние водной среды на организм подводного пловца				2	10	Реферат
<b>Модуль 19</b>	<b>Физиология подводного плавания с аквалангом</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	
Тема 19.1.	Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения			2		10	Контрольная работа
Тема 19.2.	Проблемы в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений с аквалангом					10	Семинар
Тема 19.3.	Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении				2	10	Контрольная работа
Тема 19.4.	Заболевания, вызванные механическим действием давления. Утопление.				2	10	Семинар
<b>Модуль 20</b>	<b>Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом</b>	<b>5</b>			<b>4</b>	<b>20</b>	
Тема 20.1.	Дыхательные аппараты для подводного плавания: устройство и комплектация				2	10	Ролевая игра
Тема 20.2.	Обслуживание оборудования. Ремонт снаряжения для подводного плавания с аквалангом				2	10	Ролевая игра
<b>Модуль 21</b>	<b>Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
Тема 21.1.	Самоспасение и стресс у подводника. Управление нештатной ситуацией			2		10	Семинар
Тема 21.2.	Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения					10	Коллоквиум
Тема 21.3.	Доврачебная помощь в подводном плавании. Диагностика проблем, несущих угрозу для жизни				2	12	Семинар
Тема 21.4.	Цикл упражнений по спасению в бассейне				2	10	Ролевая игра

	Всего за 5 семестр	144		6	16	122	Зачет
<b>Модуль 22</b>	<b>Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию</b>	6		2	4	20	
Тема 22.1.	Методика обучения плаванию с аквалангом			2	2	8	Ролевая игра
Тема 22.2.	Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом					6	Ролевая игра
Тема 22.3.	Методика преподавания курса спасения на воде и под водой				2	6	Ролевая игра
<b>Модуль 23</b>	<b>Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом</b>	6			4	16	
Тема 23.1.	Письменный экзамен				2	6	
Тема 23.2.	Практический экзамен				2	10	
<b>Модуль 24</b>	<b>Основы подводной видеосъемки. Базовый курс</b>	6		2	4	22	
Тема 24.1.	Видеокамера и видеобокс.			2		4	Реферат
Тема 24.2.	Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора				2	6	Ролевая игра
Тема 24.3.	Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж				2	12	Ролевая игра
<b>ОСНОВЫ ПОДВОДНОЙ ФОТОГРАФИИ</b>							
<b>Модуль 25</b>	<b>Основы подводной фотографии. Базовый курс</b>	6		2	4	19	
Тема 25.1.	Понятия и основы экспозиции					6	Контрольная работа
Тема 25.2.	Основы фокусировки					6	Деловая игра
Тема 25.3.	Свет как основа создания изображения			2	2	5	Деловая игра
Тема 25.4.	Основы композиции				2	2	Семинар

	<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>108</b>	<b>Экз. 9</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год: 3 курс</b>	<b>252</b>	<b>Экз. 9</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>199</b>	

**Структура и содержание дисциплины четвертого года обучения ЗФО  
(7-й и 8-й семестры)**

**Общая трудоемкость 8 з.е. или 270 часов.**

**Ауд. 34 ч. (12 ч. лек., 32 ч. прак.) + 217 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>Модуль 26</b>	<b>Управление развитием избранного вида спорта в РФ</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	
Тема 26.1.	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			2	2	10	Опрос
Тема 26.2.	Экономические механизмы развития спортивной отрасли			2		12	Опрос
Тема 26.3.	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте				2	10	<b>Семинар</b>
Тема 26.4.	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта			2	2	12	Реферат
<b>Модуль 27</b>	<b>Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	
Тема 27.1.	Классификация спортивных организаций				2	8	Опрос
Тема 27.2.	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			2	2	12	Опрос
Тема 27.3.	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты			2		12	<b>Контрольная работа</b>

	деятельности физкультурно-спортивных организаций						
Тема 27.4.	Методы управления конфликтом в спортивной организации				2	8	Ролевая игра
Тема 27.5.	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)				2	4	Семинар
Тема 27.6.	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций					4	Семинар
Тема 27.7.	Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации					4	Опрос
<b>Модуль 28</b>	<b>Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>			2	6	38	
Тема 28.1.	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг				2	12	Опрос
Тема 28.2.	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг				2	12	Контрольная работа
Тема 28.3.	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			2	2	14	Семинар
<b>Модуль 29</b>	<b>Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>				4	41	
Тема 29.1.	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий				2	10	Опрос
Тема 29.2.	Финансирование спортивных мероприятий					12	Контрольная работа
Тема 29.3.	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации					8	Опрос
Тема 29.4.	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий					6	Контрольная работа
Тема 29.5.	Ответственность организаторов спортивных мероприятий				2	5	Реферат

<b>Модуль 30</b>	<b>Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b>				<b>8</b>	<b>42</b>	
Тема 30.1.	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта				<b>4</b>	<b>24</b>	Опрос
Тема 30.2.	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта				<b>4</b>	<b>18</b>	<b>Ролевая игра</b>
	Всего за семестр			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Модуль 31</b>	<b>Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>	<b>8</b>					<b>Зачет</b>
Тема 31.1.	Основы управления проектами в спортивной отрасли	<b>8</b>					Семинар
Тема 31.2.	Инициирование и обоснование проекта	<b>8</b>					Презентация общего плана проекта
Тема 31.3.	Управление реализацией проекта	<b>8</b>					Презентация проекта. Защита проекта
<b>Модуль 32</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»						семинар
<b>Модуль 33</b>	«Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»						семинар
<b>Модуль 35</b>	«Фармакология в подводном спорте»	<b>6</b>					Фронтальный письменный
<b>Модуль 36</b>	НИР и УИРС «Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>					Выборочный письменный
<b>Модуль 37</b>	Подготовка выпускной квалификационной работы	<b>8</b>					Выборочный письменный
<b>Модуль 38</b>	Предзащита ВКР на кафедре	<b>8</b>					Апробация ВКР
<b>Модуль 40</b>	«Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»						Фронтальный устный
<b>Модуль 40</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						Экзамен
	<b>Итого за год: 4 курс</b>	<b>432</b>	<b>Экз 9</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>217</b>	

**Структура и содержание дисциплины четвертого года обучения ЗФО  
(9-й и 10-й семестры)**

**Общая трудоемкость 12 з.е. или 432 часов.**

**Ауд. 44 ч. (12 ч. лек., 32 ч. прак.) + 379 СРС**

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>Модуль 26</b>	<b>Управление развитием избранного вида спорта в РФ</b>						
Тема 26.1.	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне						Опрос
Тема 26.2.	Экономические механизмы развития спортивной отрасли						Опрос
Тема 26.3.	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте						<b>Семинар</b>
Тема 26.4.	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта						Реферат
<b>Модуль 27</b>	<b>Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>						
Тема 27.1.	Классификация спортивных организаций						Опрос
Тема 27.2.	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций						Опрос
Тема 27.3.	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций						<b>Контрольная работа</b>
Тема 27.4.	Методы управления конфликтом в спортивной организации						<b>Ролевая игра</b>



Тема 27.5.	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)							Семинар
Тема 27.6.	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций							Семинар
Тема 27.7.	Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации							Опрос
<b>Модуль 28</b>	<b>Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>							
Тема 28.1.	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг							Опрос
Тема 28.2.	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг							Контрольная работа
Тема 28.3.	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы							Семинар
<b>Модуль 29</b>	<b>Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>							
Тема 29.1.	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий							Опрос
Тема 29.2.	Финансирование спортивных мероприятий							Контрольная работа
Тема 29.3.	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации							Опрос
Тема 29.4.	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий							Контрольная работа
Тема 29.5.	Ответственность организаторов спортивных мероприятий							Реферат
<b>Модуль 30</b>	<b>Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b>							

Тема 30.1.	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта						Опрос
Тема 30.2.	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта						<b>Ролевая игра</b>
	Всего за семестр		-	-	-	-	<b>Экзамен</b>
<b>Модуль 31</b>	<b>Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>32</b>	<b>116</b>	<b>Зачет</b>
Тема 31.1.	Основы управления проектами в спортивной отрасли	<b>8</b>		2	4	36	Семинар
Тема 31.2.	Инициирование и обоснование проекта	<b>8</b>			4	44	Презентация общего плана проекта
Тема 31.3.	Управление реализацией проекта	<b>8</b>			4	36	Презентация проекта. Защита проекта
<b>Модуль 32</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»				2	34	семинар
<b>Модуль 33</b>	«Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»				2	36	семинар
<b>Модуль 35</b>	«Фармакология в подводном спорте»	<b>6</b>			2	38	Фронтальный письменный
<b>Модуль 36</b>	НИР и УИРС «Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		2	6	53	Выборочный письменный
<b>Модуль 37</b>	Подготовка выпускной квалификационной работы	<b>8</b>		4	4	54	Выборочный письменный
<b>Модуль 38</b>	Предзащита ВКР на кафедре	<b>8</b>		2	2	24	Апробация ВКР
<b>Модуль 40</b>	«Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»			2	2	24	Фронтальный устный
<b>Модуль 40</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						Экзамен
	<b>Всего за 8 семестр</b>	<b>432</b>	<b>Экз 9</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Итого за год: 432</b>		<b>Экз 9</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	
	<b>Всего за курс: 1692</b>		<b>45</b>	<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</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 (подводный спорт и дайвинг)»**

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

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

**5.2.1 Содержание зачетных требований для студентов в I семестре заочной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. История подводного спорта. Дисциплины подводного спорта.
2. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.
3. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря.
4. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика.
5. Сертифицирующие ассоциации (федерации) в подводном плавании. Их сходства и различия.
6. снаряжение для подводного плавания. Комплект №1. Уход, обслуживание.
7. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и проведении соревнований по плаванию в ластах. Правила соревнований.
8. Общая и специальная физическая подготовка подводного пловца.
9. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к соревнованиям.
10. Развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.
11. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
12. Роль и место ОФП и СФП в тренировочном процессе пловцов-подводников.
13. Специальные силовые качества пловцов-подводников и методика их развития.
14. Специальные скоростные качества пловцов-подводников и методика их развития.
15. Специальная выносливость пловцов-подводников и методика ее развития.
16. Специальная гибкость пловцов-подводников и методика ее развития.
17. Оценка технической подготовленности пловцов-подводников.
18. Понятие о тактике в подводном спорте (плавании в ластах).
19. Спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия как средство популяризации физкультуры и спорта.
20. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
21. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
22. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.

23. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
24. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
25. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
26. Разборка и ремонт акваланга.
27. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
28. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
29. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.
30. Средства общения под водой и система партнерства.

### **5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
2. Термины и понятия.
3. Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
4. Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсмен-моноласт.
5. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
6. Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
7. Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
8. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
9. соревнованиям.
10. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
11. Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
12. Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
13. Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
14. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
15. Методика технической подготовки пловцов-подводников.
16. Роль и место тактики в тренировочном процессе.
17. Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
18. Регламент подготовки и проведения соревнований.
19. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
20. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
21. Особенности дыхания воздухом на глубине и физиологические проблемы, связанные с этим.
22. Профессиональные заболевания аквалангистов. Декомпрессионная (кессонная) болезнь.
23. Ночные погружения. Планирование, особенности.
24. Средства общения под водой и система партнерства. Формула проверки снаряжения.
25. Погружения на затонувшие объекты. Правила и требования.
26. Погружения в условиях высокогорья. Особенности, факторы.
27. Изучение средств общения под водой. Изучение подводных знаков. Изучение правил взаимопроверки партнеров.
28. Анализ причин возникновения баротравм.
29. Анализ причин азотного наркоза.

30. Анализ причин возникновения декомпрессионной болезни.
31. Анализ высокогорных погружений в мировой практике.
32. Изучение современных методик глубоководных погружений.
33. Анализ нештатных ситуаций при погружениях на затонувшие объекты.
34. Изучение видов течений.
35. Изучение новых современных техник ночных погружений.
36. Самостоятельное решение задач по многоуровневым погружениям с помощью таблицы «Колесо».
37. Современный рынок компьютеров для подводных погружений.
38. Изучение современных методик поиска и подъема затонувших предметов.
39. Разработка подводных маршрутов: «туда - обратно», по прямоугольнику (квадрату), треугольнику, окружности и др.
40. Многоуровневые погружения и погружения с компьютером.
41. Переутомление и стресс в подводном плавании. Действия по предотвращению последствий.
42. Подводная навигация. Компас.
43. Планирование глубоководных погружений.
44. Аварийные всплытия. Предназначение каждого из них.
45. Планирование погружений.
46. Бездекомпрессионные погружения.
47. Особенности погружений в условиях высокогорья.
48. Основы глубоководных погружений. Особенности погружений на затонувшие объекты.
49. Техника и методы погружений в условиях течений.
50. Тонкая регулировка плавучести.
51. Планирование, поиск и подъем затонувших предметов. Основы подводного ориентирования.
52. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
53. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
54. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
55. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
56. Разборка и ремонт акваланга.
57. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
58. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
59. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.

### **5.2.3 Содержание зачетных требований для студентов в III семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с

использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.

8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).

#### **5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности реакций дыхательной и кровеносной систем на подводные погружения.
2. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения.
3. Каротидно-синусный рефлекс.
4. Гиперкапния. Гипокапния.
5. Отравление окисью углерода и кислородное отравление.
6. Поглощение и выделение азота.
7. Проблемы, связанные с азотом.
8. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь.
9. Особенности реакций организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия.
10. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Баротравмы. Оказание помощи при баротравмах.
11. Физиологические аспекты оказания первой доврачебной помощи при чрезвычайных ситуациях.
12. Оптические свойства водной среды.
13. Видеокамера и видеобокс (устройство, использование, уход).
14. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора.
15. Сюжет, сценарий, монтаж.
16. Понятия и основы экспозиции.
17. Основы фокусировки. Основы композиции.
18. Свет как основа создания изображения. Основы коррекции фотоизображения.

#### *Деловая игра*

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов подводного спорта:

- по скоростному плаванию в ластах;
- по фридайвингу);
- по спортивному дайвингу;
- по спортивной подводной стрельбе.

#### **5.2.5 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре заочной формы обучения:**

**Тестирование по четырем разделам профессионального курса по дайвингу:**

1. физика подводных погружений
2. физиология подводных погружений
3. снаряжение для подводного плавания
4. окружающая среда

### **5.2.6 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Подготовка к управлению внештатной ситуацией. Роль подводника – спасателя. Основные компоненты управления внештатной ситуацией.
2. Процедуры первой помощи: проведение первичной оценки пострадавшего, «поддержание жизненных функций».
3. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
4. Методы открытия дыхательных путей. Поддержание дыхания рот в рот. Нахождение пульса. Правильное положение рук и самого спасателя при проведении непрямого массажа сердца.
5. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса подводника.
6. Правильное проведение непрямого массажа сердца. Прочистка дыхательных путей пострадавшего в сознании и без сознания.
7. Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Функционирование снаряжения и типичные проблемы, связанные с его работой.
8. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
9. Первая помощь в подводном плавании. Проведение первичной оценки пострадавшего.
10. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
11. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.
12. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
13. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДБ.
14. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса.
15. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
16. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
17. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
18. Методы открытия дыхательных путей. Прием Хеймлица. Поддержание жизненных функций. Правильное проведение непрямого массажа сердца.
19. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
20. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
21. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
22. Баротравмы. Типы баротравм. Причины возникновения. Оказание первой помощи.
23. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления.
24. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.

25. Кессонная болезнь, факторы, способствующие её возникновению.
26. Разнообразие симптомов кессонной болезни.
27. Классификация кессонной болезни. Кожная форма кессонной болезни. Суставная форма кессонной болезни. Легочная форма.
28. Оказание первой помощи при кессонной болезни.
29. Методы открытия дыхательных путей. Приём Хеймлица. «Поддержание жизненных функций». Правильное проведение непрямого массажа сердца.
30. Физика подводных погружений. Законы газовой динамики. Объяснить, что произойдет с жидкостью, насыщенной газом под высоким давлением, когда давление газа, находящегося в контакте с жидкостью.
31. Физиология подводных погружений. Объяснить влияние на организм подводника повышенного содержания монооксида углерода, и пояснить каким образом этого влияния можно избежать.
32. Объяснить физиологический механизм декомпрессионной болезни и перечислить общие факторы восприимчивости к этой болезни, дать определение термину «скрытые пузырьки» по отношению к декомпрессионной болезни.
33. Спасение подводного пловца на воде и под водой, самоспасение и стресс у подводника, управление внештатной ситуацией, причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Доврачебная помощь в подводном плавании.
33. Физика подводных погружений. Как влияет погружение под воду на такую энергию, как звук, свет, выталкивающая сила? Как влияет на газы высокое давление окружающей среды? Как вода рассеивает тепло тела? Дать определение явлению «визуального переворота».
34. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
35. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДКБ.
36. Какой примерный объем воздуха необходимо закачать в подъемное устройство для того, чтобы поднять на поверхность тело весом 600 кг. Тело находится на глубине 30 метров в водоёме с пресной водой.
37. Тело, весящее 350 кг и вытесняющее 300 литров пресной воды, находится на глубине 15 метров. Если для того, чтоб поднять тело на поверхность используется бочка, то сколько воды необходимо вытеснить из бочки?
38. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.
38. Объяснить причину азотного наркоза, указать примерную глубину, на которой он может возникнуть и перечислить 3 основных признака/ симптома.
39. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
40. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса у подводника.
41. Объяснить физиологический механизм, который вызывает потерю сознания на мелководье и почему обычно это происходит на всплытии, а не на погружении?
42. Объяснить физиологический механизм, который вызывает каротидно – синусный рефлекс, объяснить его влияние на подводника



### **5.2.7 Примерная тематика курсовых работ для студентов III курса заочного обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. История возникновения и развития подводного спорта.
2. История возникновения и развитие систем соревнований в избранных дисциплинах подводного спорта.
3. Тенденции развития избранной дисциплины подводного спорта (плавание в ластах, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба, дайвинг).
4. Актуальные проблемы развития подводного спорта и дайвинга.
5. Тенденции и перспективы развития подводного спорта в России.
6. Системный анализ проблем развития подводного спорта в Российской Федерации.
7. Маркетинг массовых физкультурно-спортивных мероприятий (на примере подводного спорта).
8. Социально-организационные и экономические основы профессионального спорта (на примере подводного спорта).
9. Последовательность обучения (основы техники, тактики) в различных дисциплинах подводного спорта.
10. Безопасность и профилактика травматизма в избранной дисциплине подводного спорта.
11. Планирование тренировочной нагрузки в скоростных дисциплинах подводного спорта.
12. Разработка рекомендаций по повышению зрелищности соревнований во фридайвинге.
13. Основные направления популяризации фридайвинга.
14. Проблемы, возникающие в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений.
15. Причины возникновения различных нештатных ситуаций под водой.
16. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения для дайвинга.
17. Учет возрастных особенностей, занимающихся подводным спортом и дайвингом при организации и планировании процесса физической подготовки.
18. Периодизация спортивной тренировки в подводном спорте.
19. Оздоровительная направленность средств и методов для работы с различным контингентом населения (на примере дисциплине подводного спорта).

### **5.2.8 Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
2. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
3. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
4. Содержание смысла термина «менеджмент».
5. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
6. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).

7. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
8. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
9. Основные черты внутриклубного менеджмента.
10. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
11. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
12. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
13. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
14. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
15. Формы бухгалтерского учета.
16. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
17. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
18. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
19. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
20. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.

### **5.2.9 Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
2. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
3. Понятие «организационная структура управления».
4. Что такое схема управления?
5. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
6. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
7. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
8. Методы организационной диагностики.
9. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
10. Система управления персоналом организации.
11. Функции службы персонала.
12. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
13. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
14. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
15. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.

16. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
17. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
18. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

#### **Теоретическая**

1. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
2. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
3. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее предназначение.

#### **Методическая**

1. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
2. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
3. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.

#### **Научная**

1. Провести математическую обработку экспериментальных данных и анализ результатов исследования.
2. Написать и оформить ВКР, провести предзащиту и защиту выпускной квалификационной работы.

#### **Спортивная (для действующих спортсменов)**

1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта
2. Участвовать в судействе соревнований

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

#### **Аналитические**

1. Эволюция дисциплин подводного спорта.
2. Разработка мер безопасности в избранной дисциплине подводного спорта.
3. Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
4. Спортивная специализация в отдельных дисциплинах подводного спорта.
5. Перспективы развития прикладных дисциплин подводного спорта и экстремальной деятельности.
6. Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в дисциплинах подводного спорта.
7. Организация спонсорства в избранной дисциплине подводного спорта.
8. Определение наиболее распространенных ошибок в технике плавания и ныряния спортсменов-подводников.
9. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
10. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.

#### **Экспериментальные**

1. Динамика ЧСС на различных дистанциях в избранной дисциплине подводного спорта.
2. Влияние занятий нырянием в глубину с задержкой дыхания на показатели внешнего дыхания фридайвера.
3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям повышенного гидростатического давления.

4. Биомеханический анализ техники при нырянии без ласт.
5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.
6. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину без ласт. Тактика погружения в глубину без ласт.
7. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину в ластах. Тактика погружения в глубину в ластах.
8. Оценка работоспособности спортсменов-подводников методами тестирования.
9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности на глубине более 30 м.
12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы дайверов в экстремальных условиях под водой.

### **Методические**

1. Методика обучения технике плавания в ластах.
2. Методика обучения технике ныряния в ластах в длину и в глубину.
3. Методика обучения погружениям с аквалангом.
4. Выявление ошибок в технике выполнения движений при плавании с аквалангом и методика их устранения.
5. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в спринтерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.
6. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.
7. Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в скоростных дисциплинах подводного спорта.
8. Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине подводного спорта.
9. Особенности развития скоростно-силовых качеств подводников-скоростников.
10. Меры безопасности при организации погружений в бассейне и в открытой воде.
11. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по подводной охоте.
12. Совершенствование системы безопасности в рекреационном дайвинге.
13. Методика подготовки дайвера-спасателя.
14. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
15. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
16. Моделирование нештатного развития событий как метод эффективного обучения действиям в экстремальных ситуациях, возникающих в дайвинге.

### **5.2.11 Содержание зачетных требований для студентов в 9 семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.

3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».
6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.

34. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.
37. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
38. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
39. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

#### **5.2.12 Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре заочной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по подводному спорту для практической деятельности. Профессиограмма.
2. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу в РГУФКСМиТ.
3. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге.
4. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в подводном спорте.
5. Анализ программы подготовки дайвинг мастеров в подводном плавании с аквалангом.
6. Физиологические особенности занятий подводным спортом и дайвингом
7. Влияние условий повышенного давления на организм спортсмена.
8. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.
9. Экстремальные условия деятельности спортсменов- подводников на глубине.
10. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
11. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.
12. Закономерности адаптации спортсмена в условиях повышенного давления на глубине.
13. Психология горных видов спорта
14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях под водой.
17. Обеспечение безопасности в горных видах спорта
18. Анализ несчастных случаев в подводной охоте.
19. Анализ несчастных случаев в дайвинге.
20. Методика подготовки дайвера-спасателя.
21. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
22. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
23. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в подводном спорте и дайвинге
24. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в подводном спорте.
25. Многолетняя подготовка в подводном спорте.

26. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
27. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин подводного спорта:
- а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
  - б) групп спортивного совершенствования;
  - в) высокой квалификации.
28. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов-подводников:
- а) членов сборной команды России по фридайвингу;
  - б) членов сборной команды России по плаванию в ластах;
  - в) членов сборной команды России по подводному ориентированию;
  - г) ведущих спортсменов в различных видах спортивного подводного плавания
29. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:
- а) в плавании в ластах;
  - б) в спортивной подводной стрельбе;
  - в) во фридайвинге.
30. Общая и специальная физическая подготовка в подводном спорте
31. Техничко-тактическая подготовка в подводном спорте
32. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов – подводников.
33. Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в подводном спорте и дайвинге.

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

### **5.3 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса ЗФО**

Раздел подготовки	Содержание			
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. История плавания в ластах 2. Техника плавания в ластах 3. Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом			
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 2. Составить план-конспект подготовки снаряжения для подводного плавания с аквалангом 3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта			
3. Научная	1. Написать реферат по заданной теме 2. Написать реферат по выбранной теме			
4. Физическая	Выполнить контрольные нормативы			
	Упражнения	Оценка		
		5	4	3
	Плавание в ластах 50 м (сек.) м\ж	28/32	32/36	36/40

	Демонстрация техники плавания в ластах на дистанции 200 м			
	Плавание на дистанцию 800 м в комплекте №1 м\ж (мин.)	13/14	14/15	15/16
	Демонстрация техники погружения с аквалангом			
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранной дисциплине спорта 2. Участвовать в судействе соревнований			
6. Техническая	1. Ознакомление с современными моделями аквалангов 2. Подготовка учебного снаряжения к занятиям			

#### 5.4 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 2 курса ЗФО

Разделы подготовки	Содержание			
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Причина потери сознания при нырянии с задержкой дыхания и меры предупреждения. 2. Баротравмы и меры их предупреждения. 3. Требования к безопасности при нырянии с задержкой дыхания.			
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 2. Составить план-конспект ОФП в избранной дисциплине спорта 3. Составить план-конспект СФП в избранной дисциплине спорта			
3. Физическая	Выполнить контрольные нормативы			
	Упражнения	Оценка		
		5	4	3
3 семестр 2-й курс ОФО и ЗФО	Задержка дыхания в статике (мин.) м\ж	1.40/1.30	1.30/1.20	1.20/1.10
	Ныряние в длину в ластах (м) м\ж	50/40	45/35	40/30
	Ныряние в длину без ласт (м) м\ж	40/30	35/25	30/20
	Погружение в глубину на 6 м			
4 семестр 2-й курс ОФО и ЗФО	Задержка дыхания в статике (мин.) м\ж	2.15/2.00	2.00/1.45	1.45/1.30
	Ныряние в длину в ластах (м) м\ж	70/60	60/50	50/40
	Ныряние в длину без ласт (м) м\ж	50/40	45/35	40/30
	Ныряние на дистанцию 25 м на глубине 6 м с низкой скоростью	не менее 1 мин	не менее 50 сек	не менее 40 сек
	Спасение потерпевшего с глубины 6 м и транспортировка по поверхности воды 25 м			
4. Научная	1. Написать литературный обзор по теме курсовой работы 2. Подготовить методику исследования для ВКР			



5. Спортивная (для действующих спортсменов)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта</li> <li>2. Участвовать в судействе соревнований</li> </ol>
6. Техническая	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с современными моделями спортивного снаряжения для фридайвинга, спортивной подводной стрельбы, подводной охоты</li> <li>2. Подготовка спортивного снаряжения к занятиям</li> </ol>

### 5.5 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 3 курса ЗФО

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	<p>Сдать микрозачеты по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь</li> <li>2. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах.</li> <li>3. Система безопасности при погружениях с аквалангом</li> </ol>
2. Методическая	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить способы предотвращения проблем со снаряжением</li> <li>2. Изучить методику обучения дайвингу</li> </ol>
3. Физическая	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Плавание на дистанцию 3 км в комплекте №1. Мужчины 48 мин. Женщины 52 мин.</li> <li>2. Спасение потерпевшего с глубины 6м и транспортировка по поверхности воды 25 м</li> </ol>
4. Научная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Написать литературный обзор по теме дипломной работы</li> <li>2. Провести исследования по выбранной теме ВКР</li> </ol>
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта</li> <li>2. Участвовать в судействе соревнований</li> </ol>
6. Техническая	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомление с конструктивными особенностями аквалангов</li> <li>2. Подготовка аквалангов к занятиям</li> </ol>

### 5.6 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 4 курса ЗФО

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	<p>Сдать микрозачеты по темам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.</li> <li>2. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.</li> <li>3. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее предназначение.</li> </ol>

2. Методическая	1. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности. 2. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга. 3. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
3. Научная	1. Провести математическую обработку экспериментальных данных и анализ результатов исследования. 2. Написать и оформить ВКР, провести предзащиту и защиту выпускной квалификационной работы.
4. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 2. Участвовать в судействе соревнований

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Подводный спорт и дайвинг»**

### **А.) Основная литература**

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Оказание экстренной помощи до прибытия врача. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
2. Бубнов В.Г., Н.В. Бубнова. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. Учебное пособие. М.: АСТ-Астрель, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. Б-чка журн. «Военные знания». – М., 1996.
5. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания М. Просвещение. 1983, 219с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. Изд. Советский спорт., 2004г, 186 с.
8. Маунтин А. Подводное плавание: Руководство. – М: Интербук-Бизнес, 2000.
9. Молчанова Н.В. Общие основы теории и практики фридайвинга. Учебно-методическое пособие. М, 2010. – 70 с.
10. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие. М.: Изд. «Саттва», 2013. – 126 с.
11. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов во фридайвинге. Учебно-методическое пособие. М, 2011. – 75 с.
12. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. - Подводный мир, 2001.
13. Основы психофизиологии экстремальной деятельности. Курс лекций под редакцией доктора педагогических наук, профессора А.Н. Блеера. Москва, ООО «Анита пресс» 2006. - 380 с.
14. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой

квалификации: Скоростные виды подводного спорта. – М.: ДОСААФ.1982.

- 15.Савичев И.И. Физиология и патология подводных погружений при повышенном давлении. –СПб.: 1988.
- 16.Сапов И.А. Физиология подводного плавания и аварийно-спасательного дела.- Л.: 1986.
- 17.Смолин В.В., Г.М. Соколов, Б.Н. Павлов. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение. М.: Фирма «Слово», 2001.
- 18.Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. М.: ООО «Азбука 2000», 2008.
- 19.Щуплаков Н.Н. Профилактика и лечение кессонной болезни.- М., 1990.
- 20.Drew Richardson. Учебниккурсу Open Water Diver. -Интелуниверсал, 1999.
- 21.Drew Richardson. Учебник Adventures in diving. -Интелуниверсал, 2000.
- 22.Drew Richardson. Учебниккурсу Rescue diver. -ЛевТолстой, 2005.
- 23.Drew Richardson. УчебниккурсуDivemaster. -Интелуниверсал, 1999.
- 24.DrewRichardson. Энциклопедия любительского дайвинга. -Момент, 1996.

#### **Б.) Дополнительная литература**

1. Алексеева Т.И. Проблема биологической адаптации человека. Экология человека. Учебное пособие. – М. Изд-во МНЭПУ, 2001. с. 58 – 75.
2. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
3. Бельский Ю. Что такое дайвинг или акваланги для всех / Бельский Ю., Макаревич А. – М.: Триэн: Эксмо-пресс, 1999.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. - М.: изд-во МГУ, 1986 - 2006 с.
5. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации//А.Н. Леонтьев и современная психология: сб. статей памяти А.Н. Леонтьева /под ред. Запорожца А.В. . - М.: Изд-во МГУ, 1983 288 с.
6. Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
7. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
8. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
9. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
10. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.

11. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.
12. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Кулешов В.И., Левшин И.В. Выбор метода баротерапии. – СПб.: Полиграфическое предприятие №3, 2002.
14. Логунов К.В. Опасности подводного мира: Краткая история водолазного дела. – СПб.: СПбМАПО, 2002.
15. Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
16. Майоль Жак. Человек-дельфин. М., Мысль, 1987.
17. Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
18. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
19. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
20. Меренов И.В., Смолин В.В. Справочник Водолаза. Вопросы и ответы. – Л.: Судостроение, 1990.
21. Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
22. Нессирио Б.А. Физиологические основы декомпрессии водолазов-глубоководников. – СПб.: ЗОЛОТОЙ ВЕК, 2002.
23. Орлов Д.В. Осторожно! Опасные морские животные! Подводный клуб МГУ им. Ломоносова, 1998.
24. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
25. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие. – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
26. Подводное плавание в России: Туризм // Спортклуб. – 2000.
27. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. М., РПЦ Офорт, 2009 г.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами. Третье издание (Руководство РМВОК) Американский национальный стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений. -СПб.: 1997.
31. Следков А.Ю. Глубинное опьянение. - СПб.: ОТИМ, 1999.

32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
35. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
36. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А., Виноградов И.А. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
37. Черкашин Н.А. Из бездны вод: Летопись отечественного флота в мемуарах подводников. - М.: Современник, 1990.

**В). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <http://medicinesport.ru>

Г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

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

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.
6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.

13. Компасы для подводного плавания.
14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски
15. Тренажер «AmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (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. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.
5. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения**

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 1 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	<b>Выступление на семинарах по темам:</b> 1. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта. 2. Профессиональные знания, умения, навыки. 3. Система тренировок по развитию скоростных качеств. 4. Структура тренажерной подготовки, планирование тренировочной нагрузки. 5. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях.	3 неделя 9 неделя 12 неделя 14 неделя 5 неделя	5 5 5 5 5
3	<b>Написание и защита рефератов на темы:</b> 1. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.	4 неделя	5



	2. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря. 3. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика	8 неделя  10 неделя	5  5
4	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Выполнить норматив по плаванию в ластах. 2. Сдать нормативы по ОФП. 3. Сдать зачет по экстремальной медицине.	7-8 недели 9-10 недели 12 неделя	10 5 5
5	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Объективные условия спортивной деятельности. 2. Овладеть базовой техникой плавания в ластах и моноласте. Демонстрация техники плавания в ластах на дистанции 200м. 3. Контрольная работа по составлению плана тренировок в микроциклах различных периодов.	2 неделя  5-7 недели  11-12 недели	5  5  5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю). Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<p><b>Выступление на семинарах:</b></p> <p>1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях.</p> <p>2. Педагогические особенности проведения начального обучения.</p> <p>3. Безопасность и профилактика травматизма.</p> <p>4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.</p>	<p>27 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>35 неделя</p> <p>39 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2	<p><b>Написание и защита рефератов на темы:</b></p> <p>1. История развития подводного плавания с аквалангом. Конструкции первых аквалангов.</p> <p>2. Российские и международные организации, развивающие дайвинг.</p> <p>3. Конструкция современного акваланга. Дополнительное оборудование для занятий дайвингом.</p>	<p>24-27 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
3	<p><b>Выполнение контрольных нормативов:</b></p> <p>1. Сдать норматив -5000 метров на время.</p> <p>3. Овладеть базовым курсом дайвинга.</p> <p>4. Соревновательная деятельность. Участие в «Московских студенческих играх по скоростному плаванию в ластах»</p> <p>5. Демонстрация техники плавания в классических ластах на дистанции 200 м, моноласте 800м</p>	<p>24-26 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>36-38 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
4	<b>Написание контрольных работ:</b>		

	1. Влияние водной среды на организм подводного пловца.	36-38 недели	5
	2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.	40 неделя	5
	3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	42 неделя	5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Рубежный контроль - экзамен	43 неделя	20
<b>Итого</b>			<b>100баллов</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	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю). Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	<b>Выступление на семинарах по темам:</b> 1. История возникновения фридайвинга. 2. Снаряжение для фридайвинга. 3. Физические основы ныряния с задержкой дыхания 4. Физиологические основы ныряния с задержкой дыхания. 5. Заболевания и травмы у фридайверов.	2 неделя  3 неделя 6 неделя 8 неделя 12 неделя	5  5 5 5 5
2.	<b>Написание и защита рефератов на темы:</b> 1. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в длину с задержкой дыхания. 2. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в глубину с задержкой дыхания. 3. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма фридайвера на изменение гидростатического давления. Баротравмы и меры их предупреждения. 4. Снаряжение для различных видов ныряния с задержкой дыхания. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.	2 неделя  4 неделя  7 неделя  11 неделя	5  5  5  5
3.	1. Письменная работа по разделу «Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма фридайвера на изменение гидростатического давления»	4-5 неделя	5

	2. Письменная работа по разделу «опасные ситуации, возникающие во время ныряния»	7-8 неделя	5
	3. Письменная работа по разделу «Развитие гипоксического состояния у фридайверов во время ныряния. Меры предупреждения потери сознания у фридайверов»	12-13 неделя	5
4.	1. Сдача практического норматива ныряние в длину без ласт	14 неделя	10
	2. Сдача практического норматива ныряние в длину в ластах	15 неделя	5
5.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
6.	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
8.	Обязательная сдача зачёта по ОФП	Согласно расписанию	микрозачёт
<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	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	<b>Выступление на семинарах по темам:</b> 1. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте 2. История развития спортивной подводной стрельбы и подводной охоты в мире 3. Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты 4. Тактико-технические характеристики подводного оружия 5. Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем 6. Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной	21 неделя 24 неделя 26 неделя 29 неделя 37 неделя 38 неделя	5 5 5 5 5 5
2.*	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Декомпрессионная болезнь и азотный наркоз у фридайверов. Предупреждение их возникновения. 2. Опасные ситуации, возникающие во время ныряния. 3. Оказание доврачебной помощи при возможных несчастных случаях на воде.	18 неделя 32-37 недели 38-43 недели	5 5 5
3.*	Письменная работа по разделу «Степени проявления кессонного заболевания. Оказание	37 неделя	5

	первой помощи при ДКБ.»		
4.*	Комплексное тестирование по курсу «Фридайвинг»	42 неделя	5
5	Сдача практических нормативов Ныряние в длину в ластах Ныряние в длину без ласт Статическая задержка дыхания	38-39 неделя	5 5 5 5
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	44 неделя	20
8.	Обязательная сдача зачёта по ОФП	Согласно расписанию	микрозачёт
<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	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 планируемыми учебных занятий. Обязательным является 60% посещений занятий, в противном случае студент не допускается к зачету.

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	<p><b>Выступления на семинарских занятиях по темам:</b></p> <p>1. Физические аспекты подводного плавания с аквалангом.</p> <p>2. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании</p> <p>3. Влияние водной среды на организм подводного пловца</p> <p>4. Физиология подводного плавания с аквалангом</p> <p>5. Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения</p> <p>6. Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении</p>	<p>5 неделя</p> <p>7 неделя</p> <p>10 неделя</p> <p>12 неделя</p> <p>16 неделя</p> <p>18 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2*	<p><b>Написание и защита рефератов:</b></p> <p>1. Тема реферата №1 «Самоспасение и стресс у подводника. Управление внештатной ситуацией».</p> <p>2. Тема реферата №2 «Особенности физиологических реакции воздушных полостей организма на изменение давления и оказание помощи при</p>	<p>3 неделя</p> <p>11 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p>

	баротравмах. Утопление».		
3*	1. Письменная работа по разделу: «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой».	13 неделя	10
	2. Письменная работа по разделу «Углубленное изучение снаряжения для подводных погружений».	14 неделя	10
4*	Комплексное тестирование по разделам: «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом», «Углубленный курс физиологии подводного плавания».	15 неделя	10
5.	Выполнение практического задания по разделу «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой», плавание на дистанцию 5 км в комплекте № 1.	16 неделя	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 (10:38=0,26 балла за 1 занятие)
7.	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
9.	Обязательная сдача зачета по ОФП	Согласно расписанию кафедры	микрозачет
<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	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы обучения*

##### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	<b>Выступления на семинарских занятиях по темам:</b>		
	1. Основы подводной видеосъемки. Базовый курс	24-25 недели	5
	2. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора	24-25 недели	5
	3. Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж	27-29 недели	5
	4. Основы подводной фотографии. Базовый курс	27-29 недели	5
	5. Понятия и основы экспозиции	32-35 недели	5
	6. Основы фокусировки	36-37 недели	5

2*	<b>Написание и защита рефератов:</b>		
	1. Тема реферата №1 «Свет и цвет в подводной фотографии»	24-25 недели	5
	2. Тема реферата №2 «Особенности подводной фотосъемки»	28-29 недели	5
3*	<b>Письменная работа по разделу:</b>		
	1. «Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом».	33-34 недели	5
	2. Письменная работа по разделу: «Правила и техника безопасности при погружении под воду на задержке дыхания».	36-37 недели	5
4*	Комплексное тестирование по разделам: «Методика обучения плаванию с аквалангом», «Теория охоты. Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях».	38-39 недели	10
5.	Выполнение практического задания по разделу «Теория и Методика обучения плаванию с аквалангом», плавание на дистанцию 5 км в комплекте № 1.	40-42 недели	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	43-44 неделя	20
9.	Обязательная сдача зачета по ОФП	Согласно расписанию кафедры	микрозачёт
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

##### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарах:</b>		
	1. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта.	3 неделя	5
	2. Профессиональные знания, умения, навыки.	6 неделя	5
	3. Система тренировок по развитию скоростных качеств.	9 неделя	5
	4. Структура тренажерной подготовки, планирование тренировочной нагрузки.	14 неделя	5
5. Планирование подготовки в подводном спорте	15 неделя	5	
2	<b>Написание и защита рефератов:</b>		
	1. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.	5 неделя 7-9 недели	5 5

	2. Причины утопления в подводном плавании. 3. Методы буксировки пострадавшего на воде.	14-16 недели	5
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Выполнить норматив по плаванию в ластах. 2. Сдать нормативы по ОФП. 3. Сдать зачет по экстремальной медицине.	8 неделя 8-9 неделя 12-16 недели	5 5 5
4	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Объективные условия спортивной деятельности. 2. Соревновательная деятельность. 3. Контрольная работа по составлению плана тренировок в микроциклах различных периодов. 4. Контрольное тестирование по разделам профессионального курса по дайвингу.	9 неделя 10-11 недели 13-15 недели 15 неделя	5 5 5 5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
<b>Итого</b>			100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Набранные баллы	<51	51-60	61-67	68-84	85-93	94-100
Словесно-цифровое выражение оценки	Не зачтено		Зачтено			

Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A
-------------------------	---	---	---	---	---	---

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарских занятиях:</b> 1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях. 2. Педагогические особенности проведения начального обучения. 3. Безопасность и профилактика травматизма. 4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.	26 неделя 28 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5 5
2	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Причины утопления в подводном плавании. 2. Методы буксировки пострадавшего на воде. 3. Тенденции и перспективы развития подводного спорта.	27 неделя 29 неделя 31 неделя	5 5 5
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Сдать норматив - 4000 метров на время. 2. Транспортировка пострадавшего дайвера 200 м. 3. Овладеть базовым курсом дайвинга. 4. Проведение сердечно легочной реанимации на тренажере AmbaMen	38 неделя 34 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Влияние водной среды на организм подводного пловца. 2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания. 3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5

5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Рубежный контроль - экзамен	40 неделя	20
<b>Итого</b>			<b>100</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.

### 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 прикладных видов спорта и экстремальной  
деятельности**

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и  
дайвинг)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка  
специалистов среднего звена) / бакалавриат, магистратура, подготовка  
кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *заочная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 40 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 (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).

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

№	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Форма промежуточной аттестации (по семестрам). Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
				Лекции	Практ.	Самост.	
<b>СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА</b>							
<b>Модуль 1.</b>	<b>Основы плавания в ластах</b>			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>54</b>	
Тема 1.1.	Структура курса «ТиМ подводный спорт и дайвинг». История плавания в ластах	<b>1</b>		2		8	Опрос
Тема 1.2.	Современное состояние и основные тенденции развития скоростных видов подводного спорта	<b>1</b>				10	Коллоквиум
Тема 1.3.	Терминология в скоростных видах подводного спорта.	<b>1</b>			2	10	Контрольная работа
Тема 1.4.	История создания и эволюция снаряжения для подводного плавания	<b>1</b>			2	8	Коллоквиум
Тема 1.5.	Основы техники безопасности и доврачебная помощь пострадавшим при занятиях подводным спортом	<b>1</b>			2	18	Семинар
<b>Модуль 2.</b>	<b>Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>1</b>			<b>2</b>	<b>28</b>	
Тема 2.1.	Техника плавания в ластах	<b>1</b>			2	12	Ролевая игра
Тема 2.2.	Методика обучения технике плавания в ластах	<b>1</b>				16	Ролевая игра
<b>Модуль 3.</b>	<b>Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных дисциплинах подводного спорта</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	

Тема 3.1.	Основы учебно-тренировочного процесса в скоростных видах подводного спорта	1		2	2	12	Ролевая игра
Тема 3.2.	Организация и проведение занятий по плаванию в ластах	1			2	10	Ролевая игра
Тема 3.3.	Соревновательная деятельность в подводном спорте	1				12	Контрольная работа
<b>ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ</b>							
<b>Модуль 4</b>	<b>Основы подводного плавания с аквалангом</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
Тема 4.1.	История возникновения погружений с аквалангом	1		2		4	Реферат
Тема 4.2.	Акустические и оптические свойства воды. Теплообмен под водой	1			2	8	Контрольная работа
Тема 4.3.	Плавучесть. Гидростатическое давление	1			2	12	Контрольная работа
Тема 4.4.	Снаряжение для подводного плавания с аквалангом	1				12	Ролевая игра
Тема 4.5.	Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом	1				6	Семинар
<b>Модуль 6</b>	<b>Техника погружений с аквалангом</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	
Тема 6.1.	Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести	2		2	4	32	Ролевая игра
Тема 6.2.	Техника погружений в условиях «открытой» воды (моря, океаны)	2			2	28	Семинар
<b>Модуль 7</b>	<b>Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	
Тема 7.1.	Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты	2		2	2	4	Контрольная работа
Тема 7.2.	Погружения в условиях течений	2			2	10	Контрольная работа
Тема 7.3.	Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером	2				20	Контрольная работа
Тема 7.4.	Ночные погружения. Тонкая регулировка плавучести	2				16	Ролевая игра

Тема 7.5.	Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация	2			2	20	Ролевая игра
<b>Модуль 8</b>	<b>Техника погружений в сухом гидрокостюме</b>	2		2	4	55	
Тема 8.1.	Виды и характеристики сухих гидрокостюмов. Правила погружения в сухом гидрокостюме	2			2	25	Ролевая игра
Тема 8.2.	Регулировка плавучести в сухом гидрокостюме. Отработка нештатных ситуаций	2		2	2	30	Ролевая игра
<b>ФРИДАЙВИНГ</b>							
<b>Модуль 9</b>	<b>Основы теории фридайвинга</b>	3		2	6	24	
Тема 9.1.	История развития погружений с задержкой дыхания. Современное состояние и основные тенденции развития фридайвинга			2	2	10	Реферат
Тема 9.2.	Физические основы ныряния с задержкой дыхания				2	8	Семинар
Тема 9.3.	Физиологические особенности адаптации организма к нырянию				2	6	Семинар
<b>Модуль 10</b>	<b>Обеспечение безопасности при нырянии</b>	3		2	6	22	
Тема 10.1.	Травмы и заболевания, связанные с изменением гидростатического давления			2	2	8	Коллоквиум
Тема 10.2.	Нарушения деятельности ЦНС, вызываемые гипоксией				2	6	Семинар
Тема 10.3.	Меры безопасности при нырянии				2	8	Контрольная работа
<b>Модуль 11</b>	<b>Техника ныряния в различных видах программы фридайвинга</b>	3		2	4	22	
Тема 11.1.	Техника выполнения статической задержки дыхания				2	8	Ролевая игра
Тема 11.2.	Техника ныряния без ласт в длину и в глубину			2		6	Реферат

Тема 11.3.	Техника ныряния в ластах в длину и в глубину				2	8	Реферат
<b>Модуль 12</b>	<b>Методика обучения нырянию</b>	<b>4</b>			<b>4</b>	<b>50</b>	
Тема 12.1.	Обучение технике дыхания и компенсации давления				2	20	Ролевая игра
Тема 12.2.	Обучение технике ныряния без ласт и в ластах				2	30	Ролевая игра
<b>Модуль 13</b>	<b>Теория и методика тренировки во фридайвинге</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	
Тема 13.1.	Физическая подготовка				11	10	Семинар
Тема 13.2.	Структура многолетней подготовки			2		15	Семинар
Тема 13.3.	Планирование и организация тренировочного процесса					15	Семинар
Тема 13.4.	Тактическая подготовка				12	10	Реферат
Тема 13.5.	Психическая подготовка				12	20	Реферат
<b>СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА</b>							
<b>Модуль 14</b>	<b>Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте</b>	<b>4</b>			<b>6</b>	<b>28</b>	
Тема 14.1.	Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты				2	8	Ролевая игра
Тема 14.2.	Тактико-технические характеристики подводного оружия				2	8	Ролевая игра
Тема 14.3.	Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем				2	12	Контрольная работа
<b>Модуль 15</b>	<b>Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	
Тема 15.1.	Техника стрельбы под водой			2	2	12	Семинар
Тема 15.2.	Обеспечение безопасности при проведении занятий по подводной стрельбе и				2	12	Коллоквиум

	подводной охоте						
Тема 15.3.	Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях				2	8	Коллоквиум
<b>Модуль 16</b>	<b>Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте</b>	4			2	10	
16.1.	Методика обучения спортивной подводной стрельбе и подводной охоте			10	2	10	Ролевая игра
<b>НИР и УИРС</b>							
<b>Модуль 17</b>	<b>НИР и УИРС</b>	4			2	8	
Тема 17.1.	Планирование экспериментальных исследований				2	8	Коллоквиум
<b>ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР</b>							
<b>Модуль 18</b>	<b>Физические аспекты подводного плавания с аквалангом</b>	5		2	2	20	
Тема 18.1.	Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании	5		2		10	Реферат
Тема 18.2.	Влияние водной среды на организм подводного пловца				2	10	Реферат
<b>Модуль 19</b>	<b>Физиология подводного плавания с аквалангом</b>	5		2	4	40	
Тема 19.1.	Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения			2		10	Контрольная работа
Тема 19.2.	Проблемы в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений с аквалангом					10	Семинар
Тема 19.3.	Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении				2	10	Контрольная работа
Тема 19.4.	Заболевания, вызванные механическим действием				2	10	Семинар



	давления. Утопление.						
<b>Модуль 20</b>	<b>Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом</b>	<b>5</b>			<b>4</b>	<b>20</b>	
Тема 20.1.	Дыхательные аппараты для подводного плавания: устройство и комплектация				2	10	Ролевая игра
Тема 20.2.	Обслуживание оборудования. Ремонт снаряжения для подводного плавания с аквалангом				2	10	Ролевая игра
<b>Модуль 21</b>	<b>Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой</b>	<b>5</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
Тема 21.1.	Самоспасение и стресс у подводника. Управление нештатной ситуацией			2		10	Семинар
Тема 21.2.	Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения					10	Коллоквиум
Тема 21.3.	Доврачебная помощь в подводном плавании. Диагностика проблем, несущих угрозу для жизни				2	12	Семинар
Тема 21.4.	Цикл упражнений по спасению в бассейне				2	10	Ролевая игра
<b>Модуль 22</b>	<b>Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
Тема 22.1.	Методика обучения плаванию с аквалангом			2	2	8	Ролевая игра
Тема 22.2.	Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом					6	Ролевая игра
Тема 22.3.	Методика преподавания курса спасения на воде и под водой				2	6	Ролевая игра
<b>Модуль 23</b>	<b>Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом</b>	<b>6</b>			<b>4</b>	<b>16</b>	
Тема 23.1.	Письменный экзамен				2	6	
Тема 23.2.	Практический экзамен				2	10	

<b>Модуль 24</b>	<b>Основы подводной видеосъемки. Базовый курс</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
Тема 24.1.	Видеокамера и видеобокс.			<b>2</b>		<b>4</b>	Реферат
Тема 24.2.	Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора				<b>2</b>	<b>6</b>	Ролевая игра
Тема 24.3.	Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж				<b>2</b>	<b>12</b>	Ролевая игра
<b>ОСНОВЫ ПОДВОДНОЙ ФОТОГРАФИИ</b>							
<b>Модуль 25</b>	<b>Основы подводной фотографии. Базовый курс</b>	<b>6</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	
Тема 25.1.	Понятия и основы экспозиции					<b>6</b>	Контрольная работа
Тема 25.2.	Основы фокусировки					<b>6</b>	Деловая игра
Тема 25.3.	Свет как основа создания изображения			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	Деловая игра
Тема 25.4.	Основы композиции				<b>2</b>	<b>2</b>	Семинар
<b>Модуль 26</b>	<b>Управление развитием избранного вида спорта в РФ</b>			<b>6</b>	<b>6</b>	<b>44</b>	
Тема 26.1.	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Опрос
Тема 26.2.	Экономические механизмы развития спортивной отрасли			<b>2</b>		<b>12</b>	Опрос
Тема 26.3.	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте				<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Семинар</b>
Тема 26.4.	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Реферат
<b>Модуль 27</b>	<b>Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>			<b>4</b>	<b>8</b>	<b>52</b>	
Тема 27.1.	Классификация спортивных организаций				<b>2</b>	<b>8</b>	Опрос

Тема 27.2.	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций			2	2	12	Опрос
Тема 27.3.	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций			2		12	<b>Контрольная работа</b>
Тема 27.4.	Методы управления конфликтом в спортивной организации				2	8	<b>Ролевая игра</b>
Тема 27.5.	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)				2	4	<b>Семинар</b>
Тема 27.6.	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций					4	Семинар
Тема 27.7.	Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации					4	Опрос
<b>Модуль 28</b>	<b>Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>			2	6	38	
Тема 28.1.	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг				2	12	Опрос
Тема 28.2.	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг				2	12	Контрольная работа
Тема 28.3.	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			2	2	14	Семинар
<b>Модуль 29</b>	<b>Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>				4	41	
Тема 29.1.	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий				2	10	Опрос
Тема 29.2.	Финансирование спортивных мероприятий					12	Контрольная работа
Тема 29.3.	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации					8	Опрос
Тема 29.4.	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий					6	Контрольная работа

Тема 29.5.	Ответственность организаторов спортивных мероприятий				2	5	Реферат
<b>Модуль 30</b>	<b>Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b>				8	42	
Тема 30.1.	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта				4	24	Опрос
Тема 30.2.	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта				4	18	Ролевая игра
<b>Модуль 31</b>	<b>Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>	8					Зачет
Тема 31.1.	Основы управления проектами в спортивной отрасли	8					Семинар
Тема 31.2.	Инициирование и обоснование проекта	8					Презентация общего плана проекта
Тема 31.3.	Управление реализацией проекта	8					Презентация финансовой стоимости проекта. Защита проекта
<b>Модуль 32</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»						семинар
<b>Модуль 33</b>	«Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»						семинар
<b>Модуль 35</b>	«Фармакология в подводном спорте»	6					Фронтальный письменный
<b>Модуль 36</b>	НИР и УИРС «Подготовка выпускной квалификационной работы»	8					Выборочный письменный
<b>Модуль 37</b>	Подготовка выпускной квалификационной работы	8					Выборочный письменный
<b>Модуль 38</b>	Предзащита ВКР на кафедре	8					Апробация ВКР
<b>Модуль 40</b>	«Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»						Фронтальный устный

<b>Модуль 40</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						Экзамен
<b>Модуль 26</b>	<b>Управление развитием избранного вида спорта в РФ</b>						
Тема 26.1.	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне						Опрос
Тема 26.2.	Экономические механизмы развития спортивной отрасли						Опрос
Тема 26.3.	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте						<b>Семинар</b>
Тема 26.4.	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорта						Реферат
<b>Модуль 27</b>	<b>Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта</b>						
Тема 27.1.	Классификация спортивных организаций						Опрос
Тема 27.2.	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций						Опрос
Тема 27.3.	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций						<b>Контрольная работа</b>
Тема 27.4.	Методы управления конфликтом в спортивной организации						<b>Ролевая игра</b>
Тема 27.5.	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)						<b>Семинар</b>
Тема 27.6.	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций						Семинар
Тема 27.7.	Ответственность руководителей и специалистов спортивной организации						Опрос

<b>Модуль 28</b>	<b>Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта</b>						
Тема 28.1.	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг						Опрос
Тема 28.2.	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг						Контрольная работа
Тема 28.3.	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы						Семинар
<b>Модуль 29</b>	<b>Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта</b>						
Тема 29.1.	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий						Опрос
Тема 29.2.	Финансирование спортивных мероприятий						Контрольная работа
Тема 29.3.	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации						Опрос
Тема 29.4.	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий						Контрольная работа
Тема 29.5.	Ответственность организаторов спортивных мероприятий						<b>Реферат</b>
<b>Модуль 30</b>	<b>Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование</b>						
Тема 30.1.	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта						Опрос
Тема 30.2.	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта						<b>Ролевая игра</b>
	Всего за семестр		-	-	-	-	<b>Экзамен</b>
<b>Модуль 31</b>	<b>Проектный менеджмент в избранном виде спорта</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>32</b>	<b>116</b>	<b>Зачет</b>
Тема 31.1.	Основы управления проектами в спортивной отрасли	<b>8</b>		2	4	36	Семинар

Тема 31.2.	Инициирование и обоснование проекта	8			4	44	Презентация общего плана проекта
Тема 31.3.	Управление реализацией проекта	8			4	36	Презентация финансовой стоимости проекта. Защита проекта
<b>Модуль 32</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»				2	34	семинар
<b>Модуль 33</b>	«Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»				2	36	семинар
<b>Модуль 35</b>	«Фармакология в подводном спорте»	6			2	38	Фронтальный письменный
<b>Модуль 36</b>	НИР и УИРС «Подготовка выпускной квалификационной работы»	8		2	6	53	Выборочный письменный
<b>Модуль 37</b>	Подготовка выпускной квалификационной работы	8		4	4	54	Выборочный письменный
<b>Модуль 38</b>	Предзащита ВКР на кафедре	8		2	2	24	Апробация ВКР
<b>Модуль 39</b>	«Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»			2	2	24	Фронтальный устный
<b>Модуль 40</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»						Экзамен
	<b>Всего за курс: 1692</b>		<b>45</b>	<b>60</b>	<b>160</b>	<b>1427</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и  
дайвинг)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная ускоренная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
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:

Каменщикова Анна Викторовна, преподаватель кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)**» 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. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» относится к основной образовательной программе (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 подводного спорта и дайвинга.

Специфика данной дисциплины обусловлена подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в экстремальных условиях водной среды и экстремальной деятельности человека.

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 подводных видов 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)		
	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 подводном спорте;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в подводном спорте 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 подводном спорте с учетом особенностей занимающихся, в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по подводному спорту.</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 подводном спорте и рекреационном дайвинге;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пловцов подводников;</li> <li>требования стандартов спортивной подготовки в подводном спорте 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 подводном спорте 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> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в подводном спорте и рекреационном дайвинге.</p>			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> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в подводном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами подводного спорта;</li> <li>- принципы построения занятий 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 подводном спорте и дайвинге;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами подводного спорта.</li> </ul>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах подводного спорта;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах подводного спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пловцов подводников</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по подводному спорту;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам подводного спорта;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по подводному спорту;</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</li> </ul>			3

	обеспечения соревнований			
	<i>Уметь:</i> – организовывать и проводить соревнования различного уровня; – осуществлять объективное судейство соревнований; – обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i> – основы научно-методической деятельности в подводном спорте и дайвинге; – апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.			2
	<i>Уметь:</i> – выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта			1
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований			4
	<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			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности			6
	<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.			2
	<i>Уметь:</i> – использовать на занятиях по подводному спорту и дайвингу 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 подводном спорте и дайвинге с учетом теоретико-			

	<p>методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</p> <p>– современными технологиями тренировки в подводном спорте;</p> <p>-умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.</p>			
<b>ПК-9</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>- психологическую характеристику двигательной деятельности в подводном спорте</p>			4
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			5
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.</p>			
	<p><i>Знать:</i></p> <p>– формирования мотивации к занятиям подводным спортом и дайвингом.</p>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям подводным спортом и дайвингом.</p>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <p>– умением формировать мотивацию к занятиям подводным спортом и дайвингом.</p>			
<b>ПК-10</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>– теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</p> <p>– методики отбора и спортивной ориентации в подводном спорте;</p> <p>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			6
	<p><i>Уметь:</i></p> <p>– эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе;</p> <p>– определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта;</p> <p>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</p>			

	- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в подводном спорте.			
<b>ПК-11</b>	<i>Уметь:</i> – составлять обучающие программы по видам подводного спорта.			4
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.			6
	<i>Уметь:</i> – составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.			7
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в подводном спорте; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена			7
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для подводного спорта и дайвинга технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в подводном спорте; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в подводном спорте.			5
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<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
	<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			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.			4
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования.			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.			
<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 подводном спорте и дайвинге с использованием апробированных методик.			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в подводном спорте и дайвинге.			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в подводном спорте и дайвинге.			6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			7-8



#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»

##### 4.1 Заочное ускоренное обучение

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
І курс	Всего 1 семестр: 216час.	1	6	16	194			
	<b>Модуль 1 СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА</b> Введение в дисциплину «Основы плавания в ластах»	1	2	2	30			
Тема 1.1	Структура курса «ТиМподводный спорт и дайвинг». История плавания в ластах		2		6			
Тема 1.2	Современное состояние и основные тенденции развития скоростных дисциплин подводного спорта				6			
Тема 1.3	Терминология в скоростных дисциплинах подводного спорта				6			
Тема 1.4	История создания и эволюция снаряжения для подводного плавания				6			

Тема 1.5	Основы техники безопасности и доврачебная помощь пострадавшим при занятиях подводным спортом			2	6		
	<b>Модуль 2 «Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта»</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>40</b>		
Тема 2.1	Техника плавания в ластах		2	2	20		
Тема 2.2	Методика обучения технике плавания в ластах			2	20		
	<b>Модуль 3 «Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта»</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>42</b>		
Тема 3.1	Основы учебно-тренировочного процесса в скоростных дисциплинах подводного спорта		2	2	20		
Тема 3.2	Организация и проведение занятий по плаванию в ластах				12		
Тема 3.3	Соревновательная деятельность в подводном спорте				10		
	<b>Модуль 4 Подводное плавание с аквалангом. «Основы подводного плавания с аквалангом»</b>	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>42</b>		
Тема 4.1	История возникновения погружений с аквалангом				6		
Тема 4.2	Акустические и оптические свойства воды. Теплообмен под водой			2	10		
Тема 4.3	Плавучесть. Гидростатическое давление			2	8		
Тема 4.4	Снаряжение для подводного плавания с аквалангом				6		
Тема 4.5	Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом				12		

Тема1.5	<b>Модуль 5 «Физические и физиологические аспекты при погружениях с аппаратом на сжатом воздухе»</b>	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>40</b>		
I курс	<b>Всего 2 семестр: 288 часов</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	
	<b>Модуль 6 «Техника погружений с аквалангом»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>45</b>		
Тема 6.1.	Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести		2	2	25		
Тема 6.2.	Техника погружений в условиях открытой воды (моря, океаны)			2	20		
	<b>Модуль 7 «Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>		
Тема 7.1	Мастерское владение нейтральной плавучестью		2		16		
Тема 7.2	Освоение техники передвижения под водой			2	20		
	<b>Модуль 8 «Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты»</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>		
Тема 8.1	Погружения в условиях течений		2	2	28		
Тема 8.2	Погружения на затонувшие объекты				8		
	<b>Модуль 9 «Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером»</b>			<b>2</b>	<b>40</b>		
Тема 9.1	Особенности ночных погружений.			2	20		
Тема 9.2	Тонкая регулировка плавучести				20		
	<b>Модуль 10 «Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация»</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>36</b>		
	<b>Модуль 11 «Техника погружений в сухом гидрокостюме»</b>			<b>2</b>	<b>40</b>		

Тема 11.1	Виды и характеристики сухих гидрокостюмов. Правила погружения в сухом гидрокостюме			2	20		
Тема 11.2	Регулировка плавучести в сухом гидрокостюме. Отработка нештатных ситуаций				20		
	<b>Модуль 12 Семестровый экзамен для студентов первого курса</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за I курс: 504часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего 3 семестр: 212часов</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
	<b>Модуль 13 ФРИДАЙВИНГ «Основы теории фридайвинга»</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>52</b>		
Тема 13.1	История развития погружений с задержкой дыхания. Современное состояние и основные тенденции развития фридайвинга		2	2	16		
Тема 13.2	Физические основы ныряния с задержкой дыхания			2	20		
Тема 13.3	Физиологические особенности адаптации организма к нырянию				16		
	<b>Модуль 14 «Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания»</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
Тема 14.1	Травмы и заболевания, связанные с изменением гидростатического давления		2	2	12		
Тема 14.2	Нарушения деятельности ЦНС, вызываемые гипоксией			2	12		
Тема 14.3	Меры безопасности при нырянии				12		
Тема 14.4	Снаряжение для фридайвинга				12		

	<b>Модуль 15 «Методика обучения нырянию»</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>50</b>		
Тема 15.1	Обучение технике дыхания и компенсации давления		2		20		
Тема 15.2	Обучение технике ныряния без ласт и в ластах			2	30		
	<b>Модуль 16 «Теория и методика тренировки во фридайвинге»</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>44</b>		
Тема 16.1	Физическая подготовка			2	10		
Тема 16.2	Структура многолетней подготовки				6		
Тема 16.3	Планирование и организация тренировочного процесса				8		
Тема 16.4	Тактическая подготовка				10		
Тема 16.5	Психическая подготовка				10		
<b>II курс</b>	<b>Всего 4 семестр: 220 часа</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	
	<b>Модуль 17 СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА «Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>42</b>		
Тема 17.1	История развития спортивной подводной стрельбы и подводной охоты в мире		2	2	10		
Тема 17.2	Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты			2	12		
Тема 17.3	Технические характеристики подводного оружия			1	10		
Тема 17.4	Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем			1	10		

	<b>Модуль 18 «Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>33</b>		
Тема 18.1	Техника стрельбы под водой		2	1	10		
Тема 18.2	Обеспечение безопасности при проведении занятий по подводной стрельбе и подводной охоте			1	8		
Тема 18.3	Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях			1	8		
Тема 18.4	Особенности охоты на различные виды рыб			1	7		
	<b>Модуль 19 «Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте»</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>46</b>		
Тема 19.1	Методика обучения спортивной подводной стрельбе и подводной охоте		2	4	46		
	<b>Модуль 20 «НИР и УИРС Планирование и проведение экспериментальных исследований»</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>44</b>		
Тема 20.1	Планирование экспериментальных исследований			4	22		
Тема 20.2	Проведение экспериментальных исследований			2	22		
	<b>Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»</b>	<b>4</b>			<b>20</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за II курс: 432 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего 5 семестр: 144 часа</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
	<b>Модуль 22 ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		

	<b>«Физические аспекты подводного плавания с аквалангом»</b>						
Тема 22.1	Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании		2	2	16		
Тема 22.2	Влияние водной среды на организм подводного пловца			2	16		
	<b>Модуль 23 «Физиология подводного плавания с аквалангом»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>28</b>		
Тема 23.1	Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения		2	2	10		
Тема 23.2	Проблемы в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений с аквалангом			2	4		
Тема 23.3	Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении				6		
Тема 23.4	Заболевания, вызванные механическим действием давления. Утопление.				8		
	<b>Модуль 24 «Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом»</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
Тема 24.1	Дыхательные аппараты для подводного плавания: устройство и комплектация		2	2	12		
Тема 24.2	Обслуживание оборудования. Ремонт снаряжения для подводного плавания с аквалангом			2	18		
	<b>Модуль 25 «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой»</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
Тема 25.1	Самоспасение и стресс у подводного пловца. Управление нештатной ситуацией			2	10		

Тема 25.2	Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения			2	6		
Тема 25.3	Доврачебная помощь в подводном плавании. Диагностика проблем, несущих угрозу для жизни				6		
Тема 25.4	Цикл упражнений по спасению в бассейне				10		
<b>III курс</b>	<b>Всего 6 семестр: 171 часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	
	<b>Модуль 26 «Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>48</b>		
Тема 26.1	Методика обучения плаванию с аквалангом		2		16		
Тема 26.2	Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом			2	16		
Тема 26.3	Методика преподавания курса спасения на воде и под водой			2	16		
	<b>Модуль 27 Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>42</b>		
Тема 27.1	Письменный экзамен		2	2	22		
Тема 27.2	Практический экзамен			2	20		
	<b>Модуль 28 «Основы подводной видеосъемки. Базовый курс»</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>36</b>		
Тема 28.1	Видеокамера и видеобокс		2	2	12		
Тема 28.2	Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора			2	12		
Тема 28.3	Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж				12		
	<b>Модуль 29</b>	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>39</b>		



	<b>«Основы подводной фотографии. Базовый курс»</b>						
Тема 29.1	Понятия и основы экспозиции			2	8		
Тема 29.2	Основы фокусировки			2	8		
Тема 29.3	Свет как основа создания изображения				8		
Тема 29.4	Основы композиции				8		
Тема 29.5	Основы коррекции фотоизображения				7		
	<b>Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»</b>	<b>6</b>			<b>20</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Всего за III курс: 360 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>307</b>	<b>9</b>	
<b>IV курс</b>	<b>Всего 7 семестр: 189 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>	<b>9</b>	
	<b>Модуль 31 «Управление развитием избранного вида спорта в РФ»</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>28</b>		
Тема 31.1	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне		2	2	10		
Тема 31.2	Экономические механизмы развития спортивной отрасли			2	8		
Тема 31.3	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте				6		
Тема 31.4	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорт				4		
	<b>Модуль 32 «Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта»</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>32</b>		
Тема 32.1	Классификация спортивных организаций		2	2	4		
Тема 32.2	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций				6		

Тема 32.3	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций			2	6		
Тема 32.4	Методы управления конфликтом в спортивной организации				4		
Тема 32.5	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)				4		
Тема 32.6	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций				4		
Тема 32.7	Сфера ответственности руководителей и специалистов спортивной организации				4		
	<b>Модуль 33 «Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта»</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
Тема 33.1	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		2	2	10		
Тема 33.2	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг			2	12		
Тема 33.3	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы				8		
	<b>Модуль 34 «Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта»</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>28</b>		
Тема 34.1	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий			2	8		
Тема 34.2	Финансирование спортивных мероприятий				6		
Тема 34.3	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации						

Тема 34.4	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий				10		
Тема 34.5	Ответственность организаторов спортивных мероприятий				4		
	<b>Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>40</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего 8 семестр: 207 часов</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>		
	<b>Модуль 35 «Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>32</b>		
Тема 35.1	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта		2		16		
Тема 35.2	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта			2	16		
	<b>Модуль 36 «Проектный менеджмент в избранном виде спорта»</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>27</b>		
Тема 36.1	Основы управления проектами в спортивной отрасли		2		8		
Тема 36.2	Инициирование и обоснование проекта			2	12		
Тема 36.3	Управление реализацией проекта			2	7		
	<b>Модуль 37 «Фармакология в подводном спорте»</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>30</b>		
	<b>Модуль 38 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>36</b>		
	<b>Модуль 39 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>36</b>		
	<b>Модуль 40</b>	<b>8</b>			<b>24</b>		<b>Экзамен</b>

	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					
Всего за IV курс: 396 часов		12	32	342	9	
Всего за курс: 1692 часов		48	128	1480	36	

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

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

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

### **5.2.1 Содержание экзаменационных требований для студентов 1 курса во II семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. История подводного спорта. Дисциплины подводного спорта.
2. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.
3. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря.
4. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика.
5. Сертифицирующие ассоциации (федерации) в подводном плавании. Их сходства и различия.
6. Снаряжение для подводного плавания. Комплект №1. Уход, обслуживание.
7. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и проведении соревнований по плаванию в ластах. Правила соревнований.
8. Общая и специальная физическая подготовка подводного пловца.
9. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к соревнованиям.
10. Развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.
11. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
12. Роль и место ОФП и СФП в тренировочном процессе пловцов-подводников.
13. Специальные силовые качества пловцов-подводников и методика их развития.
14. Специальные скоростные качества пловцов-подводников и методика их развития.
15. Специальная выносливость пловцов-подводников и методика ее развития.
16. Специальная гибкость пловцов-подводников и методика ее развития.
17. Оценка технической подготовленности пловцов-подводников.
18. Понятие о тактике в подводном спорте (плавании в ластах).
19. Спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия как средство популяризации физкультуры и спорта.
20. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.

21. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
22. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
23. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
24. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
25. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
26. Разборка и ремонт акваланга.
27. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
28. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
29. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.
30. Средства общения под водой и система партнерства.
  1. Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
  2. Термины и понятия.
  3. Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
  4. Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсменов-моноласт.
  5. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
  6. Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
  7. Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
  8. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
  9. соревнованиям.
  10. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
  11. Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
  12. Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
  13. Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
  14. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
  15. Методика технической подготовки пловцов-подводников.
  16. Роль и место тактики в тренировочном процессе.
  17. Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
  18. Регламент подготовки и проведения соревнований.
  19. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
  20. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
  21. Особенности дыхания воздухом на глубине и физиологические проблемы, связанные с этим.
  22. Профессиональные заболевания аквалангистов. Декомпрессионная (кессонная) болезнь.
  23. Ночные погружения. Планирование, особенности.
  24. Средства общения под водой и система партнерства. Формула проверки снаряжения.
  25. Погружения на затонувшие объекты. Правила и требования.
  26. Погружения в условиях высокогорья. Особенности, факторы.
  27. Изучение средств общения под водой. Изучение подводных знаков. Изучение правил взаимопроверки партнеров.
  28. Анализ причин возникновения баротравм.
  29. Анализ причин азотного наркоза.
  30. Анализ причин возникновения декомпрессионной болезни.

31. Анализ высокогорных погружений в мировой практике.
32. Изучение современных методик глубоководных погружений.
33. Анализ нештатных ситуаций при погружениях на затонувшие объекты.
34. Изучение видов течений.
35. Изучение новых современных техник ночных погружений.
36. Самостоятельное решение задач по многоуровневым погружениям с помощью таблицы «Колесо».
37. Современный рынок компьютеров для подводных погружений.
38. Изучение современных методик поиска и подъема затонувших предметов.
39. Разработка подводных маршрутов: «туда - обратно», по прямоугольнику (квадрату), треугольнику, окружности и др.
40. Многоуровневые погружения и погружения с компьютером.
41. Переутомление и стресс в подводном плавании. Действия по предотвращению последствий.
42. Подводная навигация. Компас.
43. Планирование глубоководных погружений.
44. Аварийные всплытия. Предназначение каждого из них.
45. Планирование погружений.
46. Бездекомпрессионные погружения.
47. Особенности погружений в условиях высокогорья.
48. Основы глубоководных погружений. Особенности погружений на затонувшие объекты.
49. Техника и методы погружений в условиях течений.
50. Тонкая регулировка плавучести.
51. Планирование, поиск и подъем затонувших предметов. Основы подводного ориентирования.
52. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
53. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
54. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
55. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
56. Разборка и ремонт акваланга.
57. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
58. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
59. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.

### **5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов 2 курса в 4 семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Расскажите об истории зарождения фридайвинга.
2. Расскажите об истории развития фридайвинга как дисциплины подводного спорта.
3. Дайте характеристику различным видам ныряния в бассейне и на открытой воде.
4. Расскажите, какое снаряжение применяется для различных видов ныряния.
5. Раскройте физические основы ныряния с задержкой дыхания.
6. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
7. Расскажите о мерах предупреждения баротравм.
8. Объясните причины возникновения декомпрессионной болезни. Рассказать о доврачебной

- помощи при возникновении декомпрессионной болезни.
9. Расскажите о мерах предупреждения декомпрессионной болезни.
  10. Объясните причины возникновения азотного наркоза у фридайверов.
  11. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.
  12. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
  13. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
  14. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию давления при погружении с задержкой дыхания.
  15. Раскройте причину потери «моторного контроля» и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
  16. Расскажите о факторах «провокации» потери сознания при нырянии.
  17. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
  18. Расскажите об опасных ситуациях, возникающих во время ныряния.
  19. Расскажите о технике безопасности при организации ныряния в бассейне.
  20. Расскажите о технике безопасности при организации погружений на открытой воде.
  21. Дайте анализ техники ныряния в длину без ласт.
  22. Дайте анализ техники ныряния в глубину без ласт.
  23. Дайте анализ техники ныряния в длину в моноласте.
  24. Дайте анализ техники ныряния в глубину в моноласте.
  25. Дайте анализ техники ныряния в глубину в биластах.
  26. Дайте анализ техники ныряния в свободном погружении.
  27. Раскройте зоны дистанции при нырянии в глубину.
  28. Дайте характеристику тактики ныряния в длину без ласт (скорость, темп, шаг).
  29. Расскажите о тактике погружения в глубину без ласт.
  30. Дайте характеристику тактики ныряния в длину в ластах (скорость, темп, шаг).
  31. Расскажите о тактике погружения в глубину в ластах.
  32. Расскажите о психической подготовке к погружениям с задержкой дыхания, о технике деконцентрации внимания по визуальному полю восприятия.
  33. Расскажите о технике деконцентрации внимания по слуховому и тактильному полям восприятия, об объемной деконцентрации внимания.
  34. Расскажите о физических качествах, уровень развития которых способствует повышению работоспособности во фридайвинге.
  35. Расскажите о средствах физической подготовки во фридайвинге.
  36. Расскажите о методах спортивной тренировки во фридайвинге в бассейне и на открытой воде.
  37. Раскройте зоны интенсивности гипоксической нагрузки.
  38. Расскажите о построении занятий в бассейне и на открытой воде.
  39. Расскажите о построении микроцикла, мезоцикла, макроцикла.
  40. Расскажите об этапах многолетней подготовки фридайвера.
  41. Объясните причины баротравм у фридайверов и расскажите о доврачебной помощи при их возникновении.
  42. Расскажите о мерах предупреждения баротравм.
  43. Объясните причины возникновения декомпрессионной болезни и расскажите о доврачебной помощи при ее возникновении.
  44. Расскажите о мерах предупреждения декомпрессионной болезни.
  45. Объясните причины возникновения азотного наркоза у фридайверов.
  46. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в длину.

47. Расскажите о процессах срочной адаптации организма при нырянии в длину.
48. Расскажите об особенностях газообмена в организме при нырянии в глубину под воздействием изменения гидростатического давления.
49. Расскажите о процессах срочной адаптации организма к воздействию гидростатического давления при погружении с задержкой дыхания.
50. Раскройте причину потери моторного контроля и потери сознания при нырянии. Дайте характеристику различным степеням гипоксии у фридайверов.
51. Расскажите о факторах провокации потери сознания при нырянии.
52. Расскажите о мерах предупреждения возникновения потери сознания.
53. Факторы, определяющие безопасность деятельности фридайверов в экстремальных условиях водной среды.
54. Техника безопасности при организации погружений в «закрытой» и в «открытой» воде.
55. История развития подводной охоты в СССР, России и мире.
56. Классификация, назначение, устройство и тактико-технические характеристики оружия для подводной охоты.
57. Правила и техника безопасности при обращении с подводным оружием.
58. Теория подводной охоты. Термины и понятия.
59. Семейства рыб, особенности охоты на них. Опасные обитатели глубин.
60. Назначение, устройство и тактико-технические характеристики спортивного оружия для подводной стрельбы, применяемого в СПС различных типов и конструкций, прицелов, мишеней и другого дополнительного инвентаря, и оборудования.
61. Правила эксплуатации и обслуживания оружия, оборудования и инвентаря для СПС.
62. Правила и техника безопасности при проведении практических занятий по спортивной подводной стрельбе.
63. Особенности баллистики под водой. Физические свойства воды и их влияние на результат стрельбы.
64. Оптические свойства водной среды. Особенности и влияние водной среды на приемы и способы изготовления и прицеливания.
65. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по неподвижной цели (мишени).
66. Изготовка, прицеливание и производство выстрела под водой по подвижной цели или внезапно появляющейся (мишени).

### **5.2.3 Содержание экзаменационных требований для студентов 3 курса в 6 семестре заочной ускоренной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности реакций дыхательной и кровеносной систем на подводные погружения.
2. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения.
3. Каротидно-синусный рефлекс.
4. Гиперкапния. Гипокапния.
5. Отравление окисью углерода и кислородное отравление.
6. Поглощение и выделение азота.
7. Проблемы, связанные с азотом.
8. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь.
9. Особенности реакций организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия.
10. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение



- давления. Баротравмы. Оказание помощи при баротравмах.
11. Физиологические аспекты оказания первой доврачебной помощи при чрезвычайных ситуациях.
  12. Оптические свойства водной среды.
  13. Видеокамера и видеобокс (устройство, использование, уход).
  14. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора.
  15. Сюжет, сценарий, монтаж.
  16. Понятия и основы экспозиции.
  17. Основы фокусировки. Основы композиции.
  18. Свет как основа создания изображения. Основы коррекции фотоизображения.
  19. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
  20. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
  21. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
  22. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
  23. Влияние водной среды на организм человека.
  24. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
  25. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.
  26. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
  27. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
  28. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).
  29. Подготовка к управлению внештатной ситуацией. Роль подводника – спасателя.
  30. Основные компоненты управления внештатной ситуацией.
  31. Процедуры первой помощи: проведение первичной оценки пострадавшего, «поддержание жизненных функций».
  32. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
  33. Методы открытия дыхательных путей. Поддержание дыхания рот в рот. Нахождение пульса. Правильное положение рук и самого спасателя при проведении непрямого массажа сердца.
  34. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса подводника.
  35. Правильное проведение непрямого массажа сердца. Прочистка дыхательных путей пострадавшего в сознании и без сознания.
  36. Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Функционирование снаряжения и типичные проблемы, связанные с его работой.
  37. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
  38. Первая помощь в подводном плавании. Проведение первичной оценки пострадавшего.
  39. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
  40. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.
  41. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
  42. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДБ.
  43. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса.
  44. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
  45. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа

- утопления.
46. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
  47. Методы открытия дыхательных путей. Прием Хеймлица. Поддержание жизненных функций. Правильное проведение непрямого массажа сердца.
  48. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
  49. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
  50. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
  51. Баротравмы. Типы баротравм. Причины возникновения. Оказание первой помощи.
  52. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления.
  53. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
  54. Кессонная болезнь, факторы, способствующие её возникновению.
  55. Разнообразие симптомов кессонной болезни.
  56. Классификация кессонной болезни. Кожная форма кессонной болезни. Суставная форма кессонной болезни. Легочная форма.
  57. Оказание первой помощи при кессонной болезни.
  58. Методы открытия дыхательных путей. Прием Хеймлица. «Поддержание жизненных функций». Правильное проведение непрямого массажа сердца.
  59. Физика подводных погружений. Законы газовой динамики. Объяснить, что произойдет с жидкостью, насыщенной газом под высоким давлением, когда давление газа, находящегося в контакте с жидкостью.
  60. Физиология подводных погружений. Объяснить влияние на организм подводника повышенного содержания монооксида углерода, и пояснить каким образом этого влияния можно избежать.
  61. Объяснить физиологический механизм декомпрессионной болезни и перечислить общие факторы восприимчивости к этой болезни, дать определение термину «скрытые пузырьки» по отношению к декомпрессионной болезни.
  62. Спасение подводного пловца на воде и под водой, самоспасение и стресс у подводника, управление внештатной ситуацией, причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Доврачебная помощь в подводном плавании.
  63. Физика подводных погружений. Как влияет погружение под воду на такую энергию, как звук, свет, выталкивающая сила? Как влияет на газы высокое давление окружающей среды? Как вода рассеивает тепло тела? Дать определение явлению «визуального переворота».
  64. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
  65. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДКБ.
  66. Какой примерный объем воздуха необходимо закачать в подъемное устройство для того, чтобы поднять на поверхность тело весом 600 кг. Тело находится на глубине 30 метров в водоёме с пресной водой.
  67. Тело, весящее 350 кг и вытесняющее 300 литров пресной воды, находится на глубине 15 метров. Если для того, чтобы поднять тело на поверхность используется бочка, то сколько воды необходимо вытеснить из бочки?
  68. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар.

Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.

- 69.Объяснить причину азотного наркоза, указать примерную глубину, на которой он может возникнуть и перечислить 3 основных признака/ симптома.
- 70.Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
- 71.Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса у подводника.
- 72.Объяснить физиологический механизм, который вызывает потерю сознания на мелководье и почему обычно это происходит на всплытии, а не на погружении?
- 73.Объяснить физиологический механизм, который вызывает каротидно – синусный рефлекс, объяснить его влияние на подводника.

#### **Тестирование по четырем разделам профессионального курса по дайвингу:**

1. физика подводных погружений
2. физиология подводных погружений
3. снаряжение для подводного плавания
4. окружающая среда

#### **5.1.1 Содержание экзаменационных требований для студентов 4 курса в 8 семестре заочной ускоренной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
2. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
3. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
4. Содержание смысла термина «менеджмент».
5. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
6. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
7. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
8. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
9. Основные черты внутриклубного менеджмента.
10. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
11. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
12. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
13. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
14. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
15. Формы бухгалтерского учета.
16. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
17. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
18. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
19. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
20. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.

дайвинге.

21. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
22. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
23. Понятие «организационная структура управления».
24. Что такое схема управления?
25. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
26. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
27. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
28. Методы организационной диагностики.
29. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
30. Система управления персоналом организации.
31. Функции службы персонала.
32. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
33. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
34. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
35. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.
36. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
37. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
38. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Подводный спорт и дайвинг»**

### **А.) Основная литература**

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Оказание экстренной помощи до прибытия врача. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
2. Бубнов В.Г., Н.В. Бубнова. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. Учебное пособие. М.: АСТ-Астрель, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. Б-чка журн. «Военные знания». – М., 1996.
5. Занин В.Ю., Малюзенко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания М. Просвещение. 1983, 219с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. Изд. Советский спорт., 2004г, 186 с.
8. Маунтин А. Подводное плавание: Руководство. – М: Интербук-Бизнес, 2000.
9. Молчанова Н.В. Общие основы теории и практики фридайвинга. Учебно-методическое пособие. М, 2010. – 70 с.
10. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие. М.: Изд. «Саттва», 2013. – 126 с.
11. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов во фридайвинге. Учебно-методическое пособие. М, 2011. – 75 с.
12. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. - Подводный мир, 2001.
13. Основы психофизиологии экстремальной деятельности. Курс лекций под редакцией доктора педагогических наук, профессора А.Н. Блеера. Москва, ООО «Анита пресс» 2006. - 380 с.
14. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации: Скоростные виды подводного спорта. – М.: ДОСААФ. 1982.
15. Савичев И.И. Физиология и патология подводных погружений при повышенном давлении. –СПб.: 1988.
16. Сапов И.А. Физиология подводного плавания и аварийно-спасательного дела.- Л.: 1986.
17. Смолин В.В., Г.М. Соколов, Б.Н. Павлов. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение. М.: Фирма «Слово», 2001.
18. Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. М.: ООО «Азбука 2000», 2008.

19. Щуплаков Н.Н. Профилактика и лечение кессонной болезни.- М., 1990.
20. Drew Richardson. Учебник курса Open Water Diver. -Интелуниверсал, 1999.
21. Drew Richardson. Учебник Adventures in diving. -Интелуниверсал, 2000.
22. Drew Richardson. Учебник курса Rescue diver. -Лев Толстой, 2005.
23. Drew Richardson. Учебник курса Divemaster. -Интелуниверсал, 1999.
24. Drew Richardson. Энциклопедия любительского дайвинга. -Момент, 1996.

### Б.) Дополнительная литература

1. Алексеева Т.И. Проблема биологической адаптации человека. Экология человека. Учебное пособие. – М. Изд-во МНЭПУ, 2001. с. 58 – 75.
2. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
3. Бельский Ю. Что такое дайвинг или акваланги для всех / Бельский Ю., Макаревич А. – М.: Триэн: Эксмо-пресс, 1999.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. - М.: изд-во МГУ, 1986 - 2006 с.
5. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации//А.Н. Леонтьев и современная психология: сб. статей памяти А.Н. Леонтьева /под ред. Запорожца А.В. . - М.: Изд-во МГУ, 1983 288 с.
6. Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
7. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
8. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
9. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
10. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
11. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.
12. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
13. Кулешов В.И., Левшин И.В. Выбор метода баротерапии. – СПб.: Полиграфическое предприятие №3, 2002.
14. Логунов К.В. Опасности подводного мира: Краткая история водолазного дела. –СПб.: СПбМАПО, 2002.
15. Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
16. Майоль Жак. Человек-дельфин. М., Мысль, 1987.

17. Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
18. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
19. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
20. Меренов И.В., Смолин В.В. Справочник Водолаза. Вопросы и ответы. –Л.: Судостроение, 1990.
21. Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
22. Нессирио Б.А. Физиологические основы декомпрессии водолазов–глубоководников. –СПб.: ЗОЛОТОЙ ВЕК, 2002.
23. Орлов Д.В. Осторожно! Опасные морские животные! Подводный клуб МГУ им. Ломоносова, 1998.
24. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
25. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие. – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
26. Подводное плавание в России: Туризм // Спортклуб. – 2000.
27. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. М., РПЦ Офорт, 2009 г.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами.Третье издание (Руководство РМВОК) Американский национальный стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений. -СПб.: 1997.
31. Следков А.Ю. Глубинное опьянение. - СПб.: ОТИМ, 1999.
32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.
35. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
36. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А., Виноградов И.А. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.

37. Черкашин Н.А. Из бездны вод: Летопись отечественного флота в мемуарах подводников. - М.: Современник, 1990.

**В). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <http://medicinesport.ru>

**Г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:**

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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)

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

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

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.
6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.
13. Компасы для подводного плавания.

14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски

15. Тренажер «AmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (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. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.
5. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики прикладных видов спорта и экстремальной деятельности

Сроки изучения дисциплины (модуля): 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	<b>Выступление на семинарах по темам:</b> 1. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта. 2. Профессиональные знания, умения, навыки. 3. Система тренировок по развитию скоростных качеств. 4. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях.	В течение семестра	5 5 5 5
3	<b>Написание и защита рефератов на темы:</b> 1. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников. 2. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря. 3. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика	В течение семестра	5 5 5

4	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Выполнить норматив по плаванию в ластах. Демонстрация техники плавания в классических ластах на дистанции 200 м, моноласте 800м 2. Сдать норматив -5000 метров на время. 3. Сдать зачет по экстремальной медицине.	В течение семестра	5 10 10
5	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Овладеть базовой техникой плавания в ластах и моноласте. Демонстрация техники плавания в ластах на дистанции 200 м. 2. Контрольная работа по составлению плана тренировок в микроциклах различных периодов.	В течение семестра	5 5
6	Экзамен	По расписанию УМУ	20
7	<b>Всего:</b>		<b>100 баллов</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. 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	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	<b>Выступление на семинарах по темам:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты</li> <li>2. Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем</li> <li>3. История возникновения фридайвинга.</li> <li>4. Снаряжение для фридайвинга.</li> <li>5. Физические основы ныряния с задержкой дыхания</li> <li>6. Физиологические основы ныряния с задержкой дыхания.</li> </ol>	В течение семестра	5 5 5 5 5 5
2.*	<b>Написание и защита рефератов:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заболевания и травмы у фридайверов.</li> <li>2. Опасные ситуации, возникающие во время ныряния.</li> <li>3. Оказание доврачебной помощи при возможных несчастных случаях на воде.</li> </ol>	В течение семестра	5 5 5
3.*	<b>Письменная работа по разделу: «Степени проявления гипоксии»</b>	В течение семестра	5
4.*	<b>Комплексное тестирование по курсу «Фридайвинг»</b>	42 неделя	5
5	Сдача практических нормативов <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ныряние в длину в ластах</li> <li>2. Ныряние в длину без ласт</li> <li>3. Статическая задержка дыхания</li> </ol>	38-39 неделя	5 5 5
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10

7.	Сдача экзамена	По расписанию УМУ	20
<b>ИТОГО</b>			<b>100 баллов</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	<p><b>Выступления на семинарских занятиях по темам:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физические аспекты подводного плавания с аквалангом.</li> <li>2. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании</li> <li>3. Влияние водной среды на организм подводного пловца</li> <li>4. Физиология подводного плавания с аквалангом</li> <li>5. Видеосъемка на воздухе и под водой.</li> </ol> <p>Основные приемы оператора</p>	В течение семестра	5 5 5 5
2*	<p><b>Написание и защита рефератов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тема реферата №1 «Самоспасение и стресс у подводника. Управление внештатной ситуацией».</li> <li>2. Тема реферата №2 «Особенности физиологических реакции воздушных полостей организма на изменение давления и оказание помощи при баротравмах. Утопление».</li> </ol>	В течение семестра	5 5
3*	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Письменная работа по разделу: «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой».</li> <li>2. Письменная работа по разделу «Углубленное изучение снаряжения для подводных погружений».</li> </ol>	В течение семестра	10 10

4*	Комплексное тестирование по разделам: «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом», «Углубленный курс физиологии подводного плавания».		10
5.	Выполнение практического задания по разделу «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой»	В течение семестра	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	По расписанию УМУ	20
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. 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	Не зачтено		Зачтено			
Оценка по шкале ECTS	F	E	D	C	B	A



## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта, заочной ускоренной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарских занятиях:</b> 1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях. 2. Педагогические особенности проведения начального обучения. 3. Безопасность и профилактика травматизма. 4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.	26 неделя 28 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5 5
2	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Причины утопления в подводном плавании.	27 неделя	10
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Сдать норматив - 4000 метров на время. 2. Транспортировка пострадавшего дайвера 200 м. 3. Овладеть базовым курсом дайвинга. 4. Проведение сердечно легочной реанимации на тренажере AmbaMen	38 неделя 34 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Влияние водной среды на организм подводного пловца. 2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания. 3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	экзамен	По расписанию УМУ	20
<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>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

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

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

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

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и  
дайвинг)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка специалистов среднего звена) / бакалавриат, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 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):**  
заочная ускоренная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1	Модуль 1 СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА Введение в дисциплину «Основы плавания в ластах»	2	2	2	30			
2	Модуль 2 «Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта»	1	2	4	40			
3	Модуль 3 «Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта»	1	2	2	42			
4	Модуль 4 Подводное плавание с аквалангом. «Основы подводного плавания с аквалангом»	1		4	42			
5	Модуль 5 «Физические и физиологические аспекты при погружениях с аппаратом на сжатом воздухе»	1		4	40			
6	Модуль 6 «Техника погружений с аквалангом»	2	2	4	45			
7	Модуль 7 «Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания»	2	2	2	36			
8	Модуль 8 «Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты»	2	2	2	36			

9	Модуль 9 «Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером»	2		2	40		
10	Модуль 10 «Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация»	2		2	36		
11	Модуль 11 «Техника погружений в сухом гидрокостюме»	2		2	40		
12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2		2	24	9	Экзамен
13	Модуль 13 ФРИДАЙВИНГ «Основы теории фридайвинга»	3	2	4	52		
14	Модуль 14 «Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания»	3	2	4	48		
15	Модуль 15 «Методика обучения нырянию»	3	2	2	50		
16	Модуль 16 «Теория и методика тренировки во фридайвинге»	3		2	44		
17	Модуль 17 СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА «Введение в специализацию. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте»	4	4	6	42		
18	Модуль 18 «Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты»	4	2	4	33		
19	Модуль 19 «Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте»	4	2	4	46		
20	Модуль 20 «НИР и УИРС	4		6	44		

	Планирование и проведение экспериментальных исследований»						
21	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			20	9	Экзамен
22	Модуль 22 ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом»	5	2	4	32		
23	Модуль 23 «Физиология подводного плавания с аквалангом»	5	2	4	28		
24	Модуль 24 «Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом»	5	2	4	30		
25	Модуль 25 «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой»	5		4	32		
26	Модуль 26 «Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию»	6	2	4	48		
27	Модуль 27 Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом	6	2	4	42		
28	Модуль 28 «Основы подводной видеосъемки. Базовый курс»	6	2	4	36		
29	Модуль 29 «Основы подводной фотографии. Базовый курс»	6		4	39		
30	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	6			20	9	Экзамен
31	Модуль 31 «Управление развитием избранного вида спорта в РФ»	7	2	4	29		
32	Модуль 32 «Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта»	7	2	4	32		
33	Модуль 33	7	2	4	30		



	«Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта»						
34	Модуль 34 «Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта»	7		2	28		
35	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»	7		2	40		
36	Модуль 36 «Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»	8	2	2	32		
37	Модуль 37 «Проектный менеджмент в избранном виде спорта»	8	2	4	27		
38	Модуль 38 «Фармакология в подводном спорте»	8	2	2	30		
39	Модуль 39 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»	8		4	36		
40	Модуль 40 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»	8		4	36		
41	Модуль 41 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	8			24	9	Экзамен
<b>Всего за курс: 1692 часов</b>			<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</b>	

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



**Институт спорта и физического воспитания**

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.21 Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и  
дайвинг)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена и рекомендована  
Экспертно-методическим советом  
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  
(наименование)  
Протокол № 32 от «30» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики прикладных видов спорта  
и экстремальной деятельности  
\_\_\_\_\_  
(наименование)  
Протокол № 36 от «22» 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:

Каменщикова Анна Викторовна, преподаватель кафедры ТиМ прикладных видов спорта и экстремальной деятельности (подводный спорт и дайвинг)

Рецензент:

---

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

## **1. Цель освоения дисциплины**

Цель освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)**» 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. Данная дисциплина реализуется на русском языке.

## **2. Место дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата**

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)» 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 подводного спорта и дайвинга.

Специфика данной дисциплины обусловлена подготовкой выпускника к профессиональной деятельности в экстремальных условиях водной среды и экстремальной деятельности человека.

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 подводных видов спорта и др. Формирование

профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)  наименование	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– принципы и методы обучения в подводном спорте;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</li> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в подводном спорте к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	4		5
	<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 подводном спорте с учетом особенностей занимающихся, в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по подводному спорту.</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 подводном спорте и рекреационном дайвинге;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пловцов подводников;</li> <li>– требования стандартов спортивной подготовки в подводном спорте к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>	6		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 подводном спорте 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 подводном спорте и рекреационном дайвинге.</li> </ul>	7		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> <li>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в подводном спорте с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами подводного спорта;</li> <li>- принципы построения занятий оздоровительной направленности</li> </ul>	1		3
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов в подводном спорте и дайвинге;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами подводного спорта.</li> </ul>	8		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах подводного спорта;</li> <li>- использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах подводного спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пловцов подводников</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эволюцию правил соревнований по подводному спорту;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам подводного спорта;</li> </ul>	1		3

	<ul style="list-style-type: none"> <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 подводному спорту;</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		4-5
	<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 подводном спорте и дайвинге;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	2		3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта</li> </ul>	1		2
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований</li> </ul>	4		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>	6		7
	<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		9
	<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</li> </ul>	1		3

	<p>тренировки;</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><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать на занятиях по подводному спорту и дайвингу 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 подводном спорте и дайвинге с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями тренировки в подводном спорте;</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>- психологическую характеристику двигательной деятельности в подводном спорте</li> </ul>	4		5
	<p><i>Знать:</i></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>			
	<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 подводным спортом и дайвингом.</li> </ul>	8		9
	<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 подводным спортом и дайвингом.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям подводным спортом и дайвингом.</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 подводном</li> </ul>	6		7



	<p>спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</li> </ul>			
	<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 подводном спорте.</li> </ul>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретические основы программирования процесса обучения в подводном спорте и дайвинге.</li> </ul>	3		4-5
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам подводного спорта.</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки.</li> </ul>	6		7
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам подводного спорта в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	7		8
<b>ПК-13</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в подводном спорте;</li> <li>– актуальные технологии управления состоянием спортсмена</li> </ul>	7		8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение;</li> <li>– фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля;</li> <li>– находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– актуальными для подводного спорта и дайвинга технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</li> </ul>			
<b>ПК-14</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в подводном спорте;</li> <li>– средства и методы физической, технической и тактической подготовки в подводном спорте.</li> </ul>	5		5-7

	<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</li> </ul>						
<b>ПК-15</b>	<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>	7		8-9			
	<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>						
<b>ПК-26</b>	<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>	1		1			
	<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>						
	<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>				4		6
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования.</li> </ul>						
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.</li> </ul>						
<b>ПК-28</b>	<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>	2		3-4			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, правильно организовать и провести научный эксперимент по определению эффективности</li> </ul>						

	различных видов деятельности в подводном спорте и дайвинге с использованием апробированных методик.			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в подводном спорте и дайвинге.			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в подводном спорте и дайвинге.	4		6
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	6		8
	<i>Владеть:</i> – опытом научного анализа и применения научных данных в практической деятельности.	8		8

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»

##### 4.1 Очное обучение

Общая трудоемкость дисциплины составляет 48 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 (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
<b>I курс</b>	<b>Всего 1 семестр:306 час (8,5 зачетных единиц)</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		<b>Зачет</b>	
	<b>Модуль 1 СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА Введение в дисциплину «Основы плавания в ластах»</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>46</b>			
Тема 1.1	Структура курса «ТиМподводный спорт и дайвинг». История плавания в ластах		2	2	8		Семинар реферат	
Тема 1.2	Современное состояние и основные тенденции развития скоростных дисциплин подводного спорта			2	8		Коллоквиум	

Тема 1.3	Терминология в скоростных дисциплинах подводного спорта			2	10		Контрольная работа
Тема 1.4	История создания и эволюция снаряжения для подводного плавания			2	10		Коллоквиум
Тема 1.5	Основы техники безопасности и доврачебная помощь пострадавшим при занятиях подводным спортом			4	10		Семинар
	<b>Модуль 2 «Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>38</b>		
Тема 2.1	Техника плавания в ластах		2	8	20		Фронтальный практический
Тема 2.2	Методика обучения технике плавания в ластах		2	6	18		Ролевая игра, плавательный норматив
	<b>Модуль 3 «Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта»</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>46</b>		
Тема 3.1	Основы учебно-тренировочного процесса в скоростных дисциплинах подводного спорта		4	4	16		Ролевая игра
Тема 3.2	Организация и проведение занятий по плаванию в ластах			6	14		Ролевая игра
Тема 3.3	Соревновательная деятельность в подводном спорте			6	16		Контрольная работа
	<b>Модуль 4 Подводное плавание с аквалангом. «Основы подводного плавания с аквалангом»</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>44</b>		
Тема 4.1	История возникновений погружений с аквалангом		2	2	10		Реферат

Тема 4.2	Акустические и оптические свойства воды. Теплообмен под водой		2	4	10		Контрольная работа
Тема 4.3	Плавучесть. Гидростатическое давление			4	10		Контрольная работа
Тема 4.4	Снаряжение для подводного плавания с аквалангом			4	6		Ролевая игра
Тема 4.5	Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом			2	8		Семинар, план-конспект
Тема 1.5	<b>Модуль 5 «Физические и физиологические аспекты при погружениях с аппаратом на сжатом воздухе»</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>42</b>		Семинар коллоквиум
<b>I курс</b>	<b>Всего 2 семестр: 270 часов (9 зачетных единиц)</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>зачет</b>
	<b>Модуль 6 «Техника погружений с аквалангом»</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>31</b>		
Тема 6.1.	Техника погружений в условиях «закрытой» воды. Регулировка плавучести		2	6	16		Ролевая игра
Тема 6.2.	Техника погружений в условиях открытой воды (моря, океаны)		2	2	15		Ролевая игра,
	<b>Модуль 7 «Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания»</b>		<b>4</b>	<b>8</b>	<b>32</b>		
Тема 7.1	Мастерское владение нейтральной плавучестью		2	4	16		Ролевая игра
Тема 7.2	Освоение техники передвижения под водой		2	4	16		Ролевая игра
	<b>Модуль 8 «Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты»</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>28</b>		

Тема 8.1	Погружения в условиях течений		2	6	14		Семинар
Тема 8.2	Погружения на затонувшие объекты			8	14		Доклад
	<b>Модуль 9 «Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером»</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>36</b>		
Тема 9.1	Особенности ночных погружений.		2	8	18		Ролевая игра
Тема 9.2	Тонкая регулировка плавучести			8	18		Ролевая игра
	<b>Модуль 10 «Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация»</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>38</b>		Семинар практический
	<b>Модуль 11 «Техника погружений в сухом гидрокостюме»</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>28</b>		
Тема 11.1	Виды и характеристики сухих гидрокостюмов. Правила погружения в сухом гидрокостюме		2	4	14		Ролевая игра
Тема 11.2	Регулировка плавучести в сухом гидрокостюме. Отработка нештатных ситуаций			4	14		Ролевая игра
	<b>Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»</b>				<b>32</b>	<b>9</b>	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 3 семестр: 171 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Модуль 13 ФРИДАЙВИНГ «Основы теории фридайвинга»</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>24</b>		Семинар Реферат
Тема 13.1	История развития погружений с задержкой дыхания. Современное состояние и основные тенденции развития фридайвинга		2	6	8		Реферат
Тема 13.2	Физические основы ныряния с задержкой дыхания		2	6	8		Семинар

Тема 13.3	Физиологические особенности адаптации организма к нырянию			6	8		Семинар
	<b>Модуль 14 «Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания»</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>29</b>		Фронтальный практический Тренажер «АmbaMen»
Тема 14.1	Травмы и заболевания, связанные с изменением гидростатического давления		2	6	8		Фронтальный практический Тренажер «АmbaMen»
Тема 14.2	Нарушения деятельности ЦНС, вызываемые гипоксией		2	4	8		Коллоквиум
Тема 14.3	Меры безопасности при нырянии		2	4	6		Контрольная работа
Тема 14.4	Снаряжение для фридайвинга			4	7		Ролевая игра
	<b>Модуль 15 «Методика обучения нырянию»</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		Семинар коллоквиум
Тема 15.1	Обучение технике дыхания и компенсации давления		2	10	8		Ролевая игра
Тема 15.2	Обучение технике ныряния без ласт и в ластах		2	8	6		Ролевая игра
	<b>Модуль 16 «Теория и методика тренировки во фридайвинге»</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		Фронтальный устный План-конспект
Тема 16.1	Физическая подготовка		2	4	2		Семинар
Тема 16.2	Структура многолетней подготовки		2	2	2		Семинар
Тема 16.3	Планирование и организация тренировочного процесса			4	2		Семинар
Тема 16.4	Тактическая подготовка			4	4		Реферат
Тема 16.5	Психическая подготовка			4	4		Реферат
<b>II курс</b>	<b>Всего 4 семестр: 162 часа (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>



	<b>Модуль 17 СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА «Введение в специализацию. Материально- техническое обеспечение в подводном спорте»</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>		
Тема 17.1	История развития спортивной подводной стрельбы и подводной охоты в мире		2	4	4		Реферат
Тема 17.2	Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты		2	4	4		Ролевая игра
Тема 17.3	Технические характеристики подводного оружия			2	4		Ролевая игра
Тема 17.4	Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем			2	4		Контрольная работа
	<b>Модуль 18 «Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты»</b>		<b>2</b>	<b>12</b>	<b>10</b>		
Тема 18.1	Техника стрельбы под водой		2	4	2		Семинар
Тема 18.2	Обеспечение безопасности при проведении занятий по подводной стрельбе и подводной охоте			4	2		Коллоквиум
Тема 18.3	Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях			2	4		Коллоквиум
Тема 18.4	Особенности охоты на различные виды рыб			2	2		Реферат

	<b>Модуль 19 «Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте»</b>		<b>4</b>	<b>28</b>	<b>18</b>		
Тема 19.1	Методика обучения спортивной подводной стрельбе и подводной охоте		4	28	18		Ролевая игра
	<b>Модуль 20 «НИР и УИРС Планирование и проведение экспериментальных исследований»</b>		<b>4</b>	<b>20</b>	<b>12</b>		
Тема 20.1	Планирование экспериментальных исследований		2	10	6		Коллоквиум
Тема 20.2	Проведение экспериментальных исследований		2	10	6		Ролевая игра
	<b>Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»</b>				<b>20</b>	<b>9</b>	Экзамен
<b>Всего за II курс: 342 часов (10 зачетных единиц)</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего 5 семестр: 135 часа (3,75 зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Модуль 22 ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом»</b>		4	12	12		
Тема 22.1	Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании		2	6	6		Реферат
Тема 22.2	Влияние водной среды на организм подводного пловца		2	6	6		Реферат

	<b>Модуль 23 «Физиология подводного плавания с аквалангом»</b>		<b>4</b>	<b>12</b>	<b>15</b>		
Тема 23.1	Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения			4	4		Контрольная работа
Тема 23.2	Проблемы в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений с аквалангом			4	3		Семинар
Тема 23.3	Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении		2	2	4		Контрольная работа
Тема 23.4	Заболевания, вызванные механическим действием давления. Утопление.		2	2	4		Семинар
	<b>Модуль 24 «Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с аквалангом»</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>12</b>		
Тема 24.1	Дыхательные аппараты для подводного плавания: устройство и комплектация		4	12	6		Ролевая игра
Тема 24.2	Обслуживание оборудования. Ремонт снаряжения для подводного плавания с аквалангом		3	12	6		Ролевая игра
	<b>Модуль 25 «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой»</b>		<b>4</b>	<b>22</b>	<b>8</b>		Фронтальный практический
Тема 25.1	Самоспасение и стресс у подводного пловца. Управление нештатной ситуацией		2	4	2		Семинар
Тема 25.2	Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения		2	6	2		Коллоквиум

Тема 25.3	Доврачебная помощь в подводном плавании. Диагностика проблем, несущих угрозу для жизни			6	2		Семинар
Тема 25.4	Цикл упражнений по спасению в бассейне			6	2		Ролевая игра
<b>III курс</b>	<b>Всего 6 семестр: 171 часов (5 зачетных единиц)</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Модуль 26 «Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию»</b>		<b>4</b>	<b>16</b>	<b>17</b>		
Тема 26.1	Методика обучения плаванию с аквалангом		2	6	6		Ролевая игра
Тема 26.2	Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом		2	4	6		Ролевая игра
Тема 26.3	Методика преподавания курса спасения на воде и под водой			6	5		Ролевая игра
	<b>Модуль 27 Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>16</b>		
Тема 27.1	Письменный экзамен		2	8	6		Плавательный норматив
Тема 27.2	Практический экзамен		2	10	10		Тестирование
	<b>Модуль 28 «Основы подводной видеосъемки. Базовый курс»</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		
Тема 28.1	Видеокамера и видеобокс		2	6	4		Реферат
Тема 28.2	Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора		2	6	4		Семинар
Тема 28.3	Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж		2	6	6		Творческое задание
	<b>Модуль 29 «Основы подводной фотографии. Базовый курс»</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>16</b>		

Тема 29.1	Понятия и основы экспозиции		2	4	2		Семинар, доклад
Тема 29.2	Основы фокусировки		2	4	2		Деловая игра
Тема 29.3	Свет как основа создания изображения			4	4		Деловая игра
Тема 29.4	Основы композиции			2	4		Семинар, доклад
Тема 29.5	Основы коррекции фотоизображения			2	4		Семинар, доклад
	<b>Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»</b>				<b>20</b>	<b>9</b>	Экзамен
<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 7 семестр: 198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		<b>Зачет</b>
	<b>Модуль 31 «Управление развитием избранного вида спорта в РФ»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
Тема 31.1	Структура управления физической культурой и спортом в РФ на федеральном уровне, уровне субъекта федерации и муниципальном уровне		2	2	4		Опрос
Тема 31.2	Экономические механизмы развития спортивной отрасли		2	4	4		Опрос
Тема 31.3	Программно-целевое планирование в физической культуре и спорте			4	6		Семинар
Тема 31.4	Служебно-прикладное и военно-прикладное значение избранного вида спорт			4	4		Реферат
	<b>Модуль 32 «Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
Тема 32.1	Классификация спортивных организаций		2	2	2		Выборочный письменный опрос

Тема 32.2	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивных организаций		2	2	4		Выборочный письменный опрос
Тема 32.3	Финансово-экономические и хозяйственные аспекты деятельности физкультурно-спортивных организаций			2	4		Контрольная работа
Тема 32.4	Методы управления конфликтом в спортивной организации			2	2		Ролевая игра
Тема 32.5	Организационно-методические особенности деятельности различных организаций спортивной направленности (спортивной федерации, спортивного клуба, ДЮСШ, СДЮСШОР, ЦСП)			2	2		Контрольная работа
Тема 32.6	Маркетинг коммерческих и некоммерческих спортивных организаций			2	2		Семинар
Тема 32.7	Сфера ответственности руководителей и специалистов спортивной организации			2	2		Опрос
	<b>Модуль 33 «Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
Тема 33.1	Стандарты и качество оказания спортивно-оздоровительных услуг		2	6	6		Опрос
Тема 33.2	Маркетинг спортивно-оздоровительных услуг		2	4	6		Контрольная работа
Тема 33.3	Организация, планирование, контроль и учет учебно-тренировочной работы			4	6		Семинар

	<b>Модуль 34 «Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта»</b>		<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
Тема 34.1	Классификация и условия проведения спортивных мероприятий		2	4	4		Фронтальный письменный опрос
Тема 34.2	Финансирование спортивных мероприятий			4	4		Контрольная работа
Тема 34.3	Освещение спортивных мероприятий в средствах массовой информации			2	4		Опрос
Тема 34.4	Обеспечение безопасности участников спортивных мероприятий			4	4		Контрольная работа
Тема 34.5	Ответственность организаторов спортивных мероприятий			2	2		Реферат
	<b>Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>36</b>		
<b>IV курс</b>	<b>Всего 8 семестр: 198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Модуль 35 «Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>13</b>		
Тема 35.1	Требования работодателя к специалисту в сфере физической культуры и спорта		2	4	8		Семинар
Тема 35.2	Компетентностная модель специалиста в сфере физической культуры и спорта			4	5		Ролевая игра

	<b>Модуль 36 «Проектный менеджмент в избранном виде спорта»</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
Тема 36.1	Основы управления проектами в спортивной отрасли		2	6	4		Семинар
Тема 36.2	Инициирование и обоснование проекта		2	6	4		Презентация общего плана проекта
Тема 36.3	Управление реализацией проекта			6	4		Защита проекта
	<b>Модуль 37 «Фармакология в подводном спорте»</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>22</b>		Фронтальный письменный
	<b>Модуль 38 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>16</b>		Выборочный письменный
	<b>Модуль 39 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»</b>		<b>4</b>	<b>10</b>	<b>18</b>		Апробация ВКР
	<b>Модуль 40 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»</b>					<b>9</b>	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>572</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 «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»**

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

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

**5.2.1 Содержание зачетных требований для студентов в I семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. История подводного спорта. Дисциплины подводного спорта.
2. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников.
3. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря.
4. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика.
5. Сертифицирующие ассоциации (федерации) в подводном плавании. Их сходства и различия.
6. Снаряжение для подводного плавания. Комплект №1. Уход, обслуживание.
7. Особенности организации и действий судейской коллегии при подготовке и проведении соревнований по плаванию в ластах. Правила соревнований.
8. Общая и специальная физическая подготовка подводного пловца.
9. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к соревнованиям.
10. Развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки.
11. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
12. Роль и место ОФП и СФП в тренировочном процессе пловцов-подводников.
13. Специальные силовые качества пловцов-подводников и методика их развития.
14. Специальные скоростные качества пловцов-подводников и методика их развития.
15. Специальная выносливость пловцов-подводников и методика ее развития.
16. Специальная гибкость пловцов-подводников и методика ее развития.
17. Оценка технической подготовленности пловцов-подводников.
18. Понятие о тактике в подводном спорте (плавании в ластах).
19. Спортивные праздники и физкультурно-массовые мероприятия как средство популяризации физкультуры и спорта.
20. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
21. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
22. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.

23. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
24. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
25. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
26. Разборка и ремонт акваланга.
27. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
28. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
29. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.
30. Средства общения под водой и система партнерства.

### **5.2.2 Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Подводное плавание на современном этапе и тенденции развития.
2. Термины и понятия.
3. Современные тенденции в разработках снаряжения для подводного плавания.
4. Эволюция моноласты как плавникового движителя и влияние ее на кинематику биотехнической системы спортсмен-моноласт.
5. Система средств восстановления работоспособности спортсмена в подводном спорте.
6. Роль и задачи различных организаций в подготовке спортсменов – подводников.
7. Нормативно-правовое обеспечение соревнований.
8. Врачебный контроль за подготовкой спортсмена. Допуск спортсмена к
9. соревнованиям.
10. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах.
11. Инвентарь для плавания в ластах. Разборка и ремонт акваланга.
12. Изготовление моноласты. Эксплуатация спортивного инвентаря.
13. Современные представления о системе спортивной тренировки пловцов-подводников.
14. Закономерности и принципы спортивной тренировки пловцов-подводников.
15. Методика технической подготовки пловцов-подводников.
16. Роль и место тактики в тренировочном процессе.
17. Организация судейства соревнований по плаванию в ластах.
18. Регламент подготовки и проведения соревнований.
19. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию в ластах. Правила и приёмы оказания первой помощи при возможных несчастных случаях.
20. Планирование многолетней подготовки пловцов-подводников. Специфика циклов подготовки, особенности подготовки к соревнованиям.
21. Особенности дыхания воздухом на глубине и физиологические проблемы, связанные с этим.
22. Профессиональные заболевания аквалангистов. Декомпрессионная (кессонная) болезнь.
23. Ночные погружения. Планирование, особенности.
24. Средства общения под водой и система партнерства. Формула проверки снаряжения.
25. Погружения на затонувшие объекты. Правила и требования.
26. Погружения в условиях высокогорья. Особенности, факторы.
27. Изучение средств общения под водой. Изучение подводных знаков. Изучение правил взаимопроверки партнеров.
28. Анализ причин возникновения баротравм.
29. Анализ причин азотного наркоза.

30. Анализ причин возникновения декомпрессионной болезни.
31. Анализ высокогорных погружений в мировой практике.
32. Изучение современных методик глубоководных погружений.
33. Анализ нештатных ситуаций при погружениях на затонувшие объекты.
34. Изучение видов течений.
35. Изучение новых современных техник ночных погружений.
36. Самостоятельное решение задач по многоуровневым погружениям с помощью таблицы «Колесо».
37. Современный рынок компьютеров для подводных погружений.
38. Изучение современных методик поиска и подъема затонувших предметов.
39. Разработка подводных маршрутов: «туда - обратно», по прямоугольнику (квадрату), треугольнику, окружности и др.
40. Многоуровневые погружения и погружения с компьютером.
41. Переутомление и стресс в подводном плавании. Действия по предотвращению последствий.
42. Подводная навигация. Компас.
43. Планирование глубоководных погружений.
44. Аварийные всплытия. Предназначение каждого из них.
45. Планирование погружений.
46. Бездекомпрессионные погружения.
47. Особенности погружений в условиях высокогорья.
48. Основы глубоководных погружений. Особенности погружений на затонувшие объекты.
49. Техника и методы погружений в условиях течений.
50. Тонкая регулировка плавучести.
51. Планирование, поиск и подъем затонувших предметов. Основы подводного ориентирования.
52. Физические основы подводного плавания. Закон Бойля, Закон Шарля, Закон Гей-Люссака, Закон Дальтона.
53. Вода и ее свойства. Влияние водной среды на организм подводного пловца.
54. Акустические и оптические свойства воды. Освещение. Теплообмен под водой.
55. Дыхательные аппараты: устройство и комплектация. Воздушно-баллонные блоки.
56. Разборка и ремонт акваланга.
57. Системы сертификации в дайвинге и их характеристики.
58. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.
59. Правила и техника безопасности при погружениях под воду с аквалангом.

### **5.2.3 Содержание зачетных требований для студентов в III семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Способы предотвращения паники во время плавания с аквалангом.
2. Управление чрезвычайной ситуацией (распознавание и предотвращение проблем).
3. Функционирование снаряжения и проблемы, связанные с его работой.
4. Анализ поведения основных газов, входящих в состав воздуха, под водой.
5. Влияние водной среды на организм человека.
6. Функционирование дыхательной и кровеносной систем при подводных погружениях.
7. Наблюдение за особенностями реакций собственного организма на дыхание с

использованием снаряжения во время практических занятий и их описание.

8. Сбор и анализ информации о ситуациях, приведших к возникновению азотного наркоза.
9. Индивидуальные особенности возникновения кессонной болезни.
10. Превентивные меры при баротравмах пазух (синусов).

#### **5.2.4 Содержание экзаменационных требований для студентов в IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Особенности реакций дыхательной и кровеносной систем на подводные погружения.
2. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения.
3. Каротидно-синусный рефлекс.
4. Гиперкапния. Гипокапния.
5. Отравление окисью углерода и кислородное отравление.
6. Поглощение и выделение азота.
7. Проблемы, связанные с азотом.
8. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь.
9. Особенности реакций организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия.
10. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Баротравмы. Оказание помощи при баротравмах.
11. Физиологические аспекты оказания первой доврачебной помощи при чрезвычайных ситуациях.
12. Оптические свойства водной среды.
13. Видеокамера и видеобокс (устройство, использование, уход).
14. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы опера.
15. Сюжет, сценарий, монтаж.
16. Понятия и основы экспозиции.
17. Основы фокусировки. Основы композиции.
18. Свет как основа создания изображения. Основы коррекции фотоизображения.

##### *Деловая игра*

Тема: Действия главной судейской коллегии при организации и проведении соревнований по одному из видов подводного спорта:

- по скоростному плаванию в ластах;
- по фридайвингу);
- по спортивному дайвингу;
- по спортивной подводной стрельбе.

#### **5.2.5 Содержание зачетных требований для студентов в V семестре очной формы обучения:**

##### **Тестирование по четырем разделам профессионального курса по дайвингу:**

1. физика подводных погружений
2. физиология подводных погружений
3. снаряжение для подводного плавания
4. окружающая среда

### **5.2.6 Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Подготовка к управлению внештатной ситуацией. Роль подводника – спасателя. Основные компоненты управления внештатной ситуацией.
2. Процедуры первой помощи: проведение первичной оценки пострадавшего, «поддержание жизненных функций».
3. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
4. Методы открытия дыхательных путей. Поддержание дыхания рот в рот. Нахождение пульса. Правильное положение рук и самого спасателя при проведении непрямого массажа сердца.
5. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса подводника.
6. Правильное проведение непрямого массажа сердца. Прочистка дыхательных путей пострадавшего в сознании и без сознания.
7. Причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Функционирование снаряжения и типичные проблемы, связанные с его работой.
8. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
9. Первая помощь в подводном плавании. Проведение первичной оценки пострадавшего.
10. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
11. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.
12. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
13. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДБ.
14. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса.
15. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
16. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
17. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
18. Методы открытия дыхательных путей. Прием Хеймлица. Поддержание жизненных функций. Правильное проведение непрямого массажа сердца.
19. Утопление. Типы утопления. Оказание первой доврачебной помощи в зависимости от типа утопления.
20. Самоспасение и стресс у подводника. Предотвращение проблем в подводном плавании.
21. Предназначение карманной маски. Способы применения карманной маски.
22. Баротравмы. Типы баротравм. Причины возникновения. Оказание первой помощи.
23. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления.
24. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.

25. Кессонная болезнь, факторы, способствующие её возникновению.
26. Разнообразие симптомов кессонной болезни.
27. Классификация кессонной болезни. Кожная форма кессонной болезни. Суставная форма кессонной болезни. Легочная форма.
28. Оказание первой помощи при кессонной болезни.
29. Методы открытия дыхательных путей. Приём Хеймлица. «Поддержание жизненных функций». Правильное проведение непрямого массажа сердца.
30. Физика подводных погружений. Законы газовой динамики. Объяснить, что произойдет с жидкостью, насыщенной газом под высоким давлением, когда давление газа, находящегося в контакте с жидкостью.
31. Физиология подводных погружений. Объяснить влияние на организм подводника повышенного содержания монооксида углерода, и пояснить каким образом этого влияния можно избежать.
32. Объяснить физиологический механизм декомпрессионной болезни и перечислить общие факторы восприимчивости к этой болезни, дать определение термину «скрытые пузырьки» по отношению к декомпрессионной болезни.
33. Спасение подводного пловца на воде и под водой, самоспасение и стресс у подводника, управление внештатной ситуацией, причины возникновения проблем со снаряжением и способы их предотвращения. Доврачебная помощь в подводном плавании.
33. Физика подводных погружений. Как влияет погружение под воду на такую энергию, как звук, свет, выталкивающая сила? Как влияет на газы высокое давление окружающей среды? Как вода рассеивает тепло тела? Дать определение явлению «визуального переворота».
34. Заболевания, вызванные перепадом давления. Рекомендации по предотвращению заболеваний, вызванных перепадом давления. Вторичный осмотр пострадавшего. Артериальное и венозное кровотечение. Травмы спины и шеи. Признаки и симптомы шока.
35. Факторы возникновения декомпрессионного заболевания. Первая медицинская помощь при ДКБ.
36. Какой примерный объем воздуха необходимо закачать в подъемное устройство для того, чтобы поднять на поверхность тело весом 600 кг. Тело находится на глубине 30 метров в водоёме с пресной водой.
37. Тело, весящее 350 кг и вытесняющее 300 литров пресной воды, находится на глубине 15 метров. Если для того, чтоб поднять тело на поверхность используется бочка, то сколько воды необходимо вытеснить из бочки?
38. Особенности реакции организма на повышенную температуру и на холод. Тепловой удар. Перегревание. Гипотермия. Признаки, симптомы и оказание помощи.
38. Объяснить причину азотного наркоза, указать примерную глубину, на которой он может возникнуть и перечислить 3 основных признака/ симптома.
39. Травмы, полученные от подводных обитателей. Признаки присутствия яда подводных обитателей в организме пострадавшего и способы лечения.
40. Стресс. Основные составляющие стресса. Причины физического стресса. Причины психологического стресса. Способы распознавания стресса у подводника.
41. Объяснить физиологический механизм, который вызывает потерю сознания на мелководье и почему обычно это происходит на всплытии, а не на погружении?
42. Объяснить физиологический механизм, который вызывает каротидно – синусный рефлекс, объяснить его влияние на подводника.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. История возникновения и развития подводного спорта.
2. История возникновения и развитие систем соревнований в избранных дисциплинах подводного спорта.
3. Тенденции развития избранной дисциплины подводного спорта (плавание в ластах, фридайвинг, подводная охота, подводная стрельба, дайвинг).
4. Актуальные проблемы развития подводного спорта и дайвинга.
5. Тенденции и перспективы развития подводного спорта в России.
6. Системный анализ проблем развития подводного спорта в Российской Федерации.
7. Маркетинг массовых физкультурно-спортивных мероприятий (на примере подводного спорта).
8. Социально-организационные и экономические основы профессионального спорта (на примере подводного спорта).
9. Последовательность обучения (основы техники, тактики) в различных дисциплинах подводного спорта.
10. Безопасность и профилактика травматизма в избранной дисциплине подводного спорта.
11. Планирование тренировочной нагрузки в скоростных дисциплинах подводного спорта.
12. Разработка рекомендаций по повышению зрелищности соревнований во фридайвинге.
13. Основные направления популяризации фридайвинга.
14. Проблемы, возникающие в функционировании кровеносной и дыхательной систем во время подводных погружений.
15. Причины возникновения различных нештатных ситуаций под водой.
16. Особенности реакций организма на дыхание с использованием снаряжения для дайвинга.
17. Учет возрастных особенностей, занимающихся подводным спортом и дайвингом при организации и планировании процесса физической подготовки.
18. Периодизация спортивной тренировки в подводном спорте.
19. Оздоровительная направленность средств и методов для работы с различным контингентом населения (на примере дисциплине подводного спорта).

### **5.2.8 Содержание зачетных требований для студентов в VII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
2. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
3. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
4. Содержание смысла термина «менеджмент».
5. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
6. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).

7. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
8. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
9. Основные черты внутриклубного менеджмента.
10. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
11. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
12. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
13. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
14. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
15. Формы бухгалтерского учета.
16. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
17. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
18. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
19. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
20. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.

### **5.2.9 Содержание экзаменационных требований для студентов во VIII семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
2. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
3. Понятие «организационная структура управления».
4. Что такое схема управления?
5. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
6. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
7. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
8. Методы организационной диагностики.
9. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
10. Система управления персоналом организации.
11. Функции службы персонала.
12. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
13. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
14. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
15. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.



16. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
17. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
18. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

#### **Теоретическая**

1. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
2. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
3. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее предназначение.

#### **Методическая**

1. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
2. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
3. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.

#### **Научная**

1. Провести математическую обработку экспериментальных данных и анализ результатов исследования.
2. Написать и оформить ВКР, провести предзащиту и защиту выпускной квалификационной работы.

#### **Спортивная (для действующих спортсменов)**

1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта
2. Участвовать в судействе соревнований

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

#### **Аналитические**

1. Эволюция дисциплин подводного спорта.
2. Разработка мер безопасности в избранной дисциплине подводного спорта.
3. Динамика спортивных достижений российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы.
4. Спортивная специализация в отдельных дисциплинах подводного спорта.
5. Перспективы развития прикладных дисциплин подводного спорта и экстремальной деятельности.
6. Разработка рекомендаций повышения зрелищности соревнований в дисциплинах подводного спорта.
7. Организация спонсорства в избранной дисциплине подводного спорта.
8. Определение наиболее распространенных ошибок в технике плавания и ныряния спортсменов-подводников.
9. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
10. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.

#### **Экспериментальные**

1. Динамика ЧСС на различных дистанциях в избранной дисциплине подводного спорта.
2. Влияние занятий нырянием в глубину с задержкой дыхания на показатели внешнего дыхания фридайвера.
3. Закономерности адаптации спортсмена к условиям повышенного гидростатического давления.
4. Биомеханический анализ техники при нырянии без ласт.
5. Биомеханический анализ техники при нырянии в ластах.
6. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину без ласт. Тактика погружения

в глубину без ласт.

7. Тактика прохождения дистанции при нырянии в длину в ластах. Тактика погружения в глубину в ластах.
8. Оценка работоспособности спортсменов-подводников методами тестирования.
9. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
10. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
11. Влияние особенностей личности спортсмена-подводника на успешность его деятельности на глубине более 30 м.
12. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы дайверов в экстремальных условиях под водой.

#### **Методические**

1. Методика обучения технике плавания в ластах.
2. Методика обучения технике ныряния в ластах в длину и в глубину.
3. Методика обучения погружениям с аквалангом.
4. Выявление ошибок в технике выполнения движений при плавании с аквалангом и методика их устранения.
5. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в спринтерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.
6. Методика развития физических качеств спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях в скоростных дисциплинах подводного спорта.
7. Психическая подготовка спортсменов, специализирующихся в скоростных дисциплинах подводного спорта.
8. Систематизация средств и методов специальной физической подготовки в избранной дисциплине подводного спорта.
9. Особенности развития скоростно-силовых качеств подводников-скоростников.
10. Меры безопасности при организации погружений в бассейне и в открытой воде.
11. Обеспечение безопасности при проведении соревнований по подводной охоте.
12. Совершенствование системы безопасности в рекреационном дайвинге.
13. Методика подготовки дайвера-спасателя.
14. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
15. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
16. Моделирование нештатного развития событий как метод эффективного обучения действиям в экстремальных ситуациях, возникающих в дайвинге.

#### **5.2.11 Содержание зачетных требований для студентов в 9 семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основные направления в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года.
2. Система государственного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
3. Система общественного управления отраслью в современных общественно-экономических условиях.
4. Цели, задачи, направления деятельности федераций – национальной и международной.
5. Содержание смысла термина «менеджмент».

6. Понятие спортивный менеджмент применительно к сфере деятельности подводного спорта и дайвинга.
7. Характеристика понятия «физкультурно-спортивная услуга» (применительно к сфере подводной деятельности).
8. Место менеджмента специалиста в подводном спорте и дайвинге (руководителя организации, тренера, инструктора)
9. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге.
10. Основные черты внутриклубного менеджмента.
11. Виды услуг, которые может оказать потребителю организация по подводному спорту и дайвингу.
12. Тенденции развития подводного спорта и дайвинга с позиций спортивного менеджмента.
13. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной деятельности.
14. Система информационного обеспечения организации по подводному спорту и дайвингу.
15. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее назначение.
16. Формы бухгалтерского учета.
17. Виды и социальные функции спортивных мероприятий, включающих подводный спорт и дайвинг.
18. Документы, регламентирующие проведение соревнований.
19. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий.
20. Статистическое наблюдение за развитием организации по подводному спорту и дайвингу.
21. Формы информационного обеспечения менеджмента, применимые в подводном спорте и дайвинге.
22. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.
23. Структура, функции и взаимодействие наземных служб как фактор безопасности в подводной деятельности.
24. Понятие «организационная структура управления».
25. Что такое схема управления?
26. Отличия коммерческих и некоммерческих организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
27. Этапы процесса разработки целевых комплексных программ?
28. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.
29. Методы организационной диагностики.
30. Методология проведения управленческого исследования отраслевых проблем и экономического анализа деятельности организаций, развивающих подводный спорт и дайвинг.
31. Система управления персоналом организации.
32. Функции службы персонала.
33. Государственная система профессиональной подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу.
34. Основные особенности содержания труда квалифицированных специалистов в подводном спорте и дайвинге.
35. Принципы формирования плана проведения исследований в физической культуре и спорте.
36. Методы научных исследований, применимых в подводном спорте и дайвинге.

37. Организация и проведение исследований по теме выпускной квалификационной работы.
38. Требования к написанию научных работ, ГОСТы.
39. Написание, оформление, предзащита и защита выпускной квалификационной работы.

**5.2.12 Содержание экзаменационных требований для студентов в 10 семестре очной формы обучения:**

**Вопросы для устного ответа:**

1. Определение профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых тренеру по подводному спорту для практической деятельности. Профессиограмма.
2. Анализ содержания программного обеспечения подготовки специалистов по подводному спорту и дайвингу в РГУФКСМиТ.
3. Содержание процесса организации тренерской практики студентов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге.
4. Анализ программы подготовки инструкторов-методистов в подводном спорте.
5. Анализ программы подготовки дайвинг мастеров в подводном плавании с аквалангом.
6. Физиологические особенности занятий подводным спортом и дайвингом
7. Влияние условий повышенного давления на организм спортсмена.
8. Влияние условий повышенного давления на работоспособность спортсмена.
9. Экстремальные условия деятельности спортсменов- подводников на глубине.
10. Анализ объективных опасностей водной среды на глубине.
11. Анализ субъективных опасностей работы спортсменов – подводников под водой.
12. Закономерности адаптации спортсмена в условиях повышенного давления на глубине.
13. Психология горных видов спорта
14. Психические особенности личности спортсменов, специализирующихся в подводном спорте и дайвинге (дайверов, фридайверов, подводных охотников, пловцов в ластах и др.).
15. Помехоустойчивость и стрессоустойчивость в подводном спорте.
16. Факторы, влияющие на успешность деятельности группы в экстремальных условиях под водой.
17. Обеспечение безопасности в горных видах спорта
18. Анализ несчастных случаев в подводной охоте.
19. Анализ несчастных случаев в дайвинге.
20. Методика подготовки дайвера-спасателя.
21. Методика обеспечения безопасности спортивных мероприятий на открытой воде.
22. Тактика проведения спасательных работ на воде и под водой.
23. Анализ круглогодичной подготовки и подготовки к соревнованиям в подводном спорте и дайвинге
24. Микро-, мезо- и макроциклы подготовки в подводном спорте.
25. Многолетняя подготовка в подводном спорте.
26. Совершенствование функциональных возможностей спортсмена в процессе тренировки при подготовке к соревнованиям в течение годового цикла подготовки.
27. Исследование соотношения используемых методов регулирования тренировочной нагрузки в годовом цикле подготовки для представителей различных дисциплин подводного спорта:
  - а) групп начальной подготовки (на примере одного из видов спорта);
  - б) групп спортивного совершенствования;

- в) высокой квалификации.
28. Анализ предсоревновательной подготовки спортсменов-подводников:
- членов сборной команды России по фридайвингу;
  - членов сборной команды России по плаванию в ластах;
  - членов сборной команды России по подводному ориентированию;
  - ведущих спортсменов в различных видах спортивного подводного плавания
29. Классификация наиболее распространенных ошибок в технике работы спортсменов:
- в плавании в ластах;
  - в спортивной подводной стрельбе;
  - во фридайвинге.
30. Общая и специальная физическая подготовка в подводном спорте
31. Техничко-тактическая подготовка в подводном спорте
32. Анализ предсоревновательной подготовки ведущих спортсменов – подводников.
33. Совершенствование системы подготовки тренерских и инструкторских кадров в подводном спорте и дайвинге.

*Зачетные требования, темы рефератов и задания для самостоятельной работы для студентов заочного обучения корректируются в соответствии с изучаемыми темами.*

### 5.3 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов первого курса ОФО

Раздел подготовки	Содержание			
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. История плавания в ластах 2. Техника плавания в ластах 3. Меры безопасности в подводном плавании с аквалангом			
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 2. Составить план-конспект подготовки снаряжения для подводного плавания с аквалангом 3. Составить план-конспект ОРУ для общей разминки в скоростных дисциплинах подводного спорта			
3. Научная	1. Написать реферат по заданной теме 2. Написать реферат по выбранной теме			
4. Физическая	Выполнить контрольные нормативы			
	Упражнения	Оценка		
		5	4	3
	Плавание в ластах 50 м (сек.) м\ж	28/32	32/36	36/40
	Демонстрация техники плавания в ластах на дистанции 200 м			
Плавание на дистанцию 800 м в комплекте №1 м\ж (мин.)	13/14	14/15	15/16	
Демонстрация техники погружения с аквалангом				

5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранной дисциплине спорта 2. Участвовать в судействе соревнований
6. Техническая	1. Ознакомление с современными моделями аквалангов 2. Подготовка учебного снаряжения к занятиям

#### 5.4 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 2 курса ОФО

Разделы подготовки	Содержание			
	Упражнения	Оценка		
		5	4	3
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Причина потери сознания при нырянии с задержкой дыхания и меры предупреждения. 2. Баротравмы и меры их предупреждения. 3. Требования к безопасности при нырянии с задержкой дыхания.			
2. Методическая	Выполнить контрольные письменные работы: 1. Конспект беседы по одной из тем учебной программы 2. Составить план-конспект ОФП в избранной дисциплине спорта 3. Составить план-конспект СФП в избранной дисциплине спорта			
3. Физическая	Выполнить контрольные нормативы			
3 семестр 2-й курс ОФО и ЗФО	Задержка дыхания в статике (мин.) м\ж	1.40/1.30	1.30/1.20	1.20/1.10
	Ныряние в длину в ластах (м) м\ж	50/40	45/35	40/30
	Ныряние в длину без ласт (м) м\ж	40/30	35/25	30/20
	Погружение в глубину на 6 м			
	4 семестр 2-й курс ОФО и ЗФО	Задержка дыхания в статике (мин.) м\ж	2.15/2.00	2.00/1.45
	Ныряние в длину в ластах (м) м\ж	70/60	60/50	50/40
	Ныряние в длину без ласт (м) м\ж	50/40	45/35	40/30
	Ныряние на дистанцию 25 м на глубине 6 м с низкой скоростью	не менее 1 мин	не менее 50 сек	не менее 40 сек
	Спасение потерпевшего с глубины 6 м и транспортировка по поверхности воды 25 м			
	4. Научная	1. Написать литературный обзор по теме курсовой работы 2. Подготовить методику исследования для ВКР		
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 2. Участвовать в судействе соревнований			

6. Техническая	1. Ознакомление с современными моделями спортивного снаряжения для фридайвинга, спортивной подводной стрельбы, подводной охоты 2. Подготовка спортивного снаряжения к занятиям
----------------	---

### 5.5 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 3 курса ОФО

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Факторы возникновения и типы кессонной болезни. Первая медицинская помощь 2. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма на изменение давления. Оказание помощи при баротравмах. 3. Система безопасности при погружениях с аквалангом
2. Методическая	1. Изучить способы предотвращения проблем со снаряжением 2. Изучить методику обучения дайвингу
3. Физическая	1. Плавание на дистанцию 3 км в комплекте №1. Мужчины 48 мин. Женщины 52 мин. 2. Спасение потерпевшего с глубины 6м и транспортировка по поверхности воды 25 м
4. Научная	1. Написать литературный обзор по теме дипломной работы 2. Провести исследования по выбранной теме ВКР
5. Спортивная (для действующих спортсменов)	1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта 2. Участвовать в судействе соревнований
6. Техническая	1. Ознакомление с конструктивными особенностями аквалангов 2. Подготовка аквалангов к занятиям

### 5.6 План-задание и контрольные нормативы по самостоятельной подготовке студентов 4 курса ОФО

Разделы подготовки	Содержание
1. Теоретическая	Сдать микрозачеты по темам: 1. Значение и содержание маркетинговой деятельности в подводном спорте и дайвинге. 2. Возможные форс-мажорные факторы и пути их предупреждения и решения последствий. 3. Номенклатура дел организации по подводному спорту и дайвингу и ее предназначение.
2. Методическая	1. Методы спортивного менеджмента с учетом специфики подводной

	<p>деятельности.</p> <p>2. Методы пропаганды подводного спорта и дайвинга.</p> <p>3. Методика планирования и анализа эффективности работы организации.</p>
3. Научная	<p>1. Провести математическую обработку экспериментальных данных и анализ результатов исследования.</p> <p>2. Написать и оформить ВКР, провести предзащиту и защиту выпускной квалификационной работы.</p>
4. Спортивная (для действующих спортсменов)	<p>1. Участвовать в 3 соревнованиях по избранному виду спорта</p> <p>2. Участвовать в судействе соревнований</p>

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Подводный спорт и дайвинг»**

### **А.) Основная литература**

1. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Оказание экстренной помощи до прибытия врача. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2000.
2. Бубнов В.Г., Н.В. Бубнова. Атлас добровольного спасателя. Первая медицинская помощь на месте происшествия. Учебное пособие. М.: АСТ-Астрель, 2004.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М.: Академия, 2003.
4. Виноградов А.В., Шаховец В.В. Медицинская помощь в чрезвычайных ситуациях. Б-чка журн. «Военные знания». – М., 1996.
5. Занин В.Ю., Малюженко Н.Н., Кокоша В.В., Чебыкин О.В. Снаряжение подводного пловца.- СПб.: Культурная инициатива, 2003.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания М. Просвещение. 1983, 219с.
7. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. М. Изд. Советский спорт., 2004г, 186 с.
8. Маунтин А. Подводное плавание: Руководство. – М: Интербук-Бизнес, 2000.
9. Молчанова Н.В. Общие основы теории и практики фридайвинга. Учебно-методическое пособие. М, 2010. – 70 с.
10. Молчанова Н.В. Основы ныряния с задержкой дыхания. Учебно-методическое пособие. М.: Изд. «Саттва», 2013. – 126 с.
11. Молчанова Н.В. Подготовка спортсменов во фридайвинге. Учебно-методическое пособие. М, 2011. – 75 с.
12. Орлов Д.В., Сафонов М.В. Акваланг и подводное плавание. - Подводный мир, 2001.
13. Основы психофизиологии экстремальной деятельности. Курс лекций под редакцией доктора педагогических наук, профессора А.Н. Блеера. Москва, ООО «Анита пресс»2006. - 380 с.
14. Попов В.П. Подготовка спортсменов-подводников высокой квалификации: Скоростные виды подводного спорта. – М.:



ДОСААФ.1982.

15. Савичев И.И. Физиология и патология подводных погружений при повышенном давлении. –СПб.: 1988.
16. Сапов И.А. Физиология подводного плавания и аварийно-спасательного дела.- Л.: 1986.
17. Смолин В.В., Г.М. Соколов, Б.Н. Павлов. Водолазные спуски и их медицинское обеспечение. М.: Фирма «Слово», 2001.
18. Шумков А., Шумкова Л. Азбука плавания в ластах. М.: ООО «Азбука 2000», 2008.
19. Щуплаков Н.Н. Профилактика и лечение кессонной болезни.- М., 1990.
20. Drew Richardson. Учебниккурсу Open Water Diver. -Интелуниверсал, 1999.
21. Drew Richardson. Учебник Adventures in diving. -Интелуниверсал, 2000.
22. Drew Richardson. Учебниккурсу Rescue diver. -ЛевТолстой, 2005.
23. Drew Richardson. УчебниккурсуDivemaster. -Интелуниверсал, 1999.
24. DrewRichardson. Энциклопедия любительского дайвинга. -Момент, 1996.

#### **Б.) Дополнительная литература**

1. Алексеева Т.И. Проблема биологической адаптации человека. Экология человека. Учебное пособие. – М. Изд-во МНЭПУ, 2001. с. 58 – 75.
2. Банников А.М. Управление развитием физической культуры и спорта в субъекте Российской Федерации (на примере Краснодарского края)// Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 62-63.
3. Бельский Ю. Что такое дайвинг или акваланги для всех / Бельский Ю., Макаревич А. – М.: Триэн: Эксмо-пресс, 1999.
4. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. - М.: изд-во МГУ, 1986 - 2006 с.
5. Вилюнас В.К. Теория деятельности и проблемы мотивации//А.Н. Леонтьев и современная психология: сб. статей памяти А.Н. Леонтьева /под ред. Запорожца А.В. . - М.: Изд-во МГУ, 1983 288 с.
6. Всероссийские спортивные федерации: вчера, сегодня, завтра: Материалы пленарного заседания «круглого стола». – М., 2008. – 54 с.
7. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
8. Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой и спортом: учебное пособие для вузов . – Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 448 с.
9. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. – М.: Кнорус, 2006.
10. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию. – Минск: НОК Белоруссии, 2006. – 339 с.
11. Жолдак В.И. Основы менеджмента в спорте и туризме: учебник для общеобразовательных учреждений / РМАТ – Туристский университет. – в 2-х томах. – М.: Советский спорт, 2002.
12. Кузьмичева Е.В., Зозуля С.Н., Золотов М.И. Экономика физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2008.

13. Кулешов В.И., Левшин И.В. Выбор метода баротерапии. – СПб.: Полиграфическое предприятие №3, 2002.
14. Логунов К.В. Опасности подводного мира: Краткая история водолазного дела. –СПб.: СПбМАПО, 2002.
15. Мазур И. И., Шапиро В. Д., Ольдерогге Н. Г. Управление проектами. Издательство: Омега-Л, 2010 г.
16. Майоль Жак. Человек-дельфин. М., Мысль, 1987.
17. Макарова Е.А. Профессиональный спорт: государство, менеджмент, право (футбол – бокс – теннис): монография / под общ. ред. д.э.н., проф. . академика РАЕН А.В. Орлова . – М.: Изд-во «Палеотип», 2007. – 236 с.
18. Маркетинг спорта / Под ред. Джона Бича и Саймона Чедвика: пер с англ. – М.: Альпина Паблишерз, 2010. – 706 с.
19. Меренов И.В., Смирнов А.И., Смолин В.В. Водолазное дело. Терминологический словарь. -Л.: Судостроение, 1989.
20. Меренов И.В., Смолин В.В. Справочник Водолаза. Вопросы и ответы. – Л.: Судостроение, 1990.
21. Муртазина Г.Х. Связи с общественностью в физической культуре, рекреации и спорте: метод. Казания/ Под ред. С.И. Росенко. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. – 54 с.
22. Нессирио Б.А. Физиологические основы декомпрессии водолазов–глубоководников. –СПб.: ЗОЛОТОЙ ВЕК, 2002.
23. Орлов Д.В. Осторожно! Опасные морские животные! Подводный клуб МГУ им. Ломоносова, 1998.
24. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. Пособие – 3-е изд., перераб. и доп.. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 464 с.
25. Побыванец В.С. Спортивный менеджмент: учеб. Пособие. – М.: Физическая культура, 2009. – 129 с.
26. Подводное плавание в России: Туризм // Спортклуб. – 2000.
27. Подводный спорт: современное состояние и перспективы развития. Материалы международной научно-практической конференции. М., РПЦ Офорт, 2009 г.
28. Починкин А.В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб пособие. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.: Советский спорт, 2010. – 264 с.
29. Руководство к Своду знаний по управлению проектами.Третье издание (Руководство РМВОК) Американский национальный стандарт ANSI/PMI 99-001-2004
30. Следков А.И. Нервный синдром высоких давлений. -СПб.: 1997.
31. Следков А.Ю. Глубинное опьянение. - СПб.: ОТИМ, 1999.
32. Степанова О. Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - 2-е изд. стереотип. - М.: Советский спорт, 2005. - 256 с.
33. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности. – М.: Советский спорт, 2008.
34. Томич М. Основы менеджмента в спорте. – М., 2005. – 352 с.

35. Фетисов В.А., Орлов А.В., Макарова Е.А. Государственное управление в спорте: учебное пособие. – М.: ГОУ ВПО «РЭА им. Г.В. Плеханова», 2010. – 108 с.
36. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: нормативное, правовое, организационно-управленческое, научно-методическое, материально-техническое и информационное обеспечение. Документы и материалы (2002 – 2008 годы) / авт – сост.: Фетисов В.А., Виноградов И.А. – М.: Советский спорт, 2008. – 1104 с.
37. Черкашин Н.А. Из бездны вод: Летопись отечественного флота в мемуарах подводников. - М.: Современник, 1990.

**В). Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

1. <http://medicinesport.ru>

Г). Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Подводный спорт и дайвинг», включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем:

– *программное обеспечение дисциплины (модуля):*

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

Перечень современных профессиональных баз данных и информационных систем, в том числе международных реферативных баз данных научных изданий, используемых в РГУФКСМиТ на законных основаниях

***Отечественные базы данных:***

1. «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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)

Материально-техническое обеспечение дисциплины предполагает наличие компьютерной техники с целью презентации материалов и принтеров для распечатки тестовых и практических заданий для студентов.

Учебные пособия, лекции, видеофильмы, видеозаписи, программы для обучения и тестирования на электронных носителях:

1. Молчанова Н.В. Методика обучения технике ныряния в различных дисциплинах фридайвинга. Мультимедийное пособие. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2009. – 1 час 10 мин.
2. Видеокурс Open Water Diver на DVD на русском языке. Видеокурс PADI Adventures in Diving на DVD. Видеокурс Rescue Diver на DVD.

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

1. Акваланги.
2. Регуляторы.
3. Компенсаторы плавучести.
4. Грузовые пояса.
5. Свинцовые груза.
6. Компрессор, для осуществления забивки баллонов.
7. Моноласты.
8. Ласты, маски, трубки для подводного плавания.
9. Гидрокостюмы.
10. Ружья для подводной охоты и подводной стрельбы. Мишени для подводной стрельбы.
11. Фотоаппараты и видеокамера, подводный бокс.
12. Компьютеры для подводного плавания.
13. Компасы для подводного плавания.
14. Плавательный инвентарь. Плавательные доски
15. Тренажер «AmbaMen» для оказания первой доврачебной помощи

**Перечень кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений:**

1. Мультимедийный класс, включающий специализированное оборудование: проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант» (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. Зал «сухого плавания».
4. Плавательные бассейны (для занятий подводным спортом и дайвингом) длиной 25м (глубокая чаша бассейна 6 м.) и 50м.
5. Помещение для хранения, ремонта инвентаря и оборудования для подводного спорта и дайвинга.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

**по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки 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 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	<b>Посещение занятий</b>	Весь период	10
2	<b>Выступление на семинарах по темам:</b> 1. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта. 2. Профессиональные знания, умения, навыки. 3. Система тренировок по развитию скоростных качеств. 4. Структура тренажерной подготовки, планирование тренировочной нагрузки. 5. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях.	3 неделя 9 неделя 12 неделя 14 неделя 5 неделя	5 5 5 5 5
3	<b>Написание и защита рефератов на темы:</b> 1. Классификация дисциплин подводного плавания. Нормативы по плаванию в ластах и их роль в системе подготовки спортсменов – подводников. 2. Спортивный инвентарь для занятий плаванием в ластах. Изготовление моноласты. Эксплуатация инвентаря. 3. Меры безопасности при занятиях скоростным плаванием в ластах, возможные заболевания и их профилактика	4 неделя 8 неделя 10 неделя	5 5 5
4	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Выполнить норматив по плаванию в ластах. 2. Сдать нормативы по ОФП. 3. Сдать зачет по экстремальной медицине.	7-8 недели 9-10 недели 12 неделя	10 5 5
5	Написание контрольных работ: 1. Объективные условия спортивной	2 неделя	5

	деятельности. 2. Овладеть базовой техникой плавания в ластах и моноласте. Демонстрация техники плавания в ластах на дистанции 200м. 3. Контрольная работа по составлению плана тренировок в микроциклах различных периодов.	5-7 недели  11-12 недели	5  5
6	Зачет (рубежный контроль)	16 неделя	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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 1 курса, 11 группы направления подготовки 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): 2 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<p><b>Выступление на семинарах:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях.</li> <li>2. Педагогические особенности проведения начального обучения.</li> <li>3. Безопасность и профилактика травматизма.</li> <li>4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.</li> </ol>	<p>27 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>35 неделя</p> <p>39 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2	<p><b>Написание и защита рефератов на темы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. История развития подводного плавания с аквалангом. Конструкции первых аквалангов.</li> <li>2. Российские и международные организации, развивающие дайвинг.</li> <li>3. Конструкция современного акваланга. Дополнительное оборудование для занятий дайвингом.</li> </ol>	<p>24-27 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
3	<p><b>Выполнение контрольных нормативов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сдать норматив - 5000 метров на время.</li> <li>3. Овладеть базовым курсом дайвинга.</li> <li>4. Соревновательная деятельность. Участие в «Московских студенческих играх по скоростному плаванию в ластах»</li> <li>5. Демонстрация техники плавания в классических ластах на дистанции 200 м, моноласте 800м</li> </ol>	<p>24-26 недели</p> <p>28-31 недели</p> <p>32-35 недели</p> <p>36-38 недели</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>



4	<b>Написание контрольных работ:</b>		
	1. Влияние водной среды на организм подводного пловца.	36-38 недели	5
	2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания.	40 неделя	5
	3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	41 неделя	5
5	Посещение занятий	42 неделя	5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Рубежный контроль - экзамен	43 неделя	20
<b>Итого</b>			<b>100баллов</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.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 11 группы направления подготовки Физическая культура, направленности (профилю). Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	<p style="text-align: center;"><b>Выступление на семинарах по темам:</b></p> <p>1. История возникновения фридайвинга.</p> <p>2. Снаряжение для фридайвинга.</p> <p>3. Физические основы ныряния с задержкой дыхания</p> <p>4. Физиологические основы ныряния с задержкой дыхания.</p> <p>5. Заболевания и травмы у фридайверов.</p>	<p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>6 неделя</p> <p>8 неделя</p> <p>12 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>
2.	<p style="text-align: center;"><b>Написание и защита рефератов на темы:</b></p> <p>1. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в длину с задержкой дыхания.</p> <p>2. Особенности реакций организма фридайвера на ныряние в глубину с задержкой дыхания.</p> <p>3. Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма фридайвера на изменение гидростатического давления. Баротравмы и меры их предупреждения.</p> <p>4. Снаряжение для различных видов ныряния с задержкой дыхания. Конструктивные особенности, преимущества и недостатки снаряжения различных производителей.</p>	<p>2 неделя</p> <p>4 неделя</p> <p>7 неделя</p> <p>11 неделя</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p>

3.	<b>Письменная работа по разделу «Особенности физиологических реакций воздушных полостей организма фридайвера на изменение гидростатического давления»</b>	4-5 неделя	5
	1. Письменная работа по разделу «опасные ситуации, возникающие во время ныряния»	7-8 неделя	5
	2. Письменная работа по разделу «Развитие гипоксического состояния у фридайверов во время ныряния. Меры предупреждения потери сознания у фридайверов»	12-13 неделя	5
4.	1. Сдача практического норматива ныряние в длину без ласт	14 неделя	10
	2. Сдача практического норматива ныряние в длину в ластах	15 неделя	5
5.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
6.	Зачет (рубежный контроль)	17 неделя	15
8.	Обязательная сдача зачёта по ОФП	Согласно расписанию	микрозачёт
<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>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (подводный спорт и дайвинг) 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*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

Сроки изучения дисциплины (модуля): 4 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1.	<b>Выступление на семинарах по темам:</b>		
	1. Материально-техническое обеспечение в подводном спорте	21 неделя	5
	2. История развития спортивной подводной стрельбы и подводной охоты в мире	24 неделя	5
	3. Снаряжение для спортивной подводной стрельбы и подводной охоты	26 неделя	5
	4. Тактико-технические характеристики подводного оружия	29 неделя	5
	5. Правила и техника безопасности при обращении с подводным ружьем	37 неделя	5
	6. Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной	38 неделя	5
2.*	<b>Написание и защита рефератов:</b>		
	1. Декомпрессионная болезнь и азотный наркоз	18 неделя	5

	у фридайверов. Предупреждение их возникновения. 2. Опасные ситуации, возникающие во время ныряния. 3. Оказание доврачебной помощи при возможных несчастных случаях на воде.	32-37 недели 38-43 недели	5 5
3.*	<b>Письменная работа по разделу «Степени проявления кессонного заболевания. Оказание первой помощи при ДКБ.»</b>	37 неделя	5
4.*	<b>Комплексное тестирование по курсу «Фридайвинг»</b>	42 неделя	5
5	Сдача практических нормативов 1. Ныряние в длину в ластах 2. Ныряние в длину без ласт 3. Статическая задержка дыхания	38-39 неделя	5 5 5
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	44 неделя	20
8.	Обязательная сдача зачёта по ОФП	Согласно расписанию	микрозачёт
<b>ИТОГО</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки 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): 5 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	<b>Выступления на семинарских занятиях по темам:</b> Физические аспекты подводного плавания с аквалангом.		
	1. Законы газовой динамики и их применение в подводном плавании	5 неделя	5
	2. Влияние водной среды на организм подводного пловца	7 неделя	5
	3. Физиология подводного плавания с аквалангом	10 неделя	5
	4. Кровеносная и дыхательная системы и особенности их реакций на подводные погружения	12 неделя	5
	5. Заболевания, вызванные действием газов при их повышенном парциальном давлении	16 неделя	5

2*	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Тема реферата №1 «Самоспасение и стресс у подводника. Управление внештатной ситуацией». 2. Тема реферата №2 «Особенности физиологических реакции воздушных полостей организма на изменение давления и оказание помощи при баротравмах. Утопление».	3 неделя 11 неделя	5 5
3*	1. Письменная работа по разделу: «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой». 2. Письменная работа по разделу «Углубленное изучение снаряжения для подводных погружений».	13 неделя 14 неделя	10 10
4*	Комплексное тестирование по разделам: «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом», «Углубленный курс физиологии подводного плавания».	15 неделя	10
5.	Выполнение практического задания по разделу «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой», плавание на дистанцию 5 км в комплекте № 1.	16 неделя	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10 (10:38=0,26 балла за 1 занятие)
7.	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
9.	Обязательная сдача зачета по ОФП	Согласно расписанию кафедры	микрозачет
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 11 группы направления подготовки 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): 6 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов (максимальное)
1.	Выступления на семинарских занятиях		



	<b>по темам:</b> 1. Основы подводной видеосъемки. Базовый курс 2. Видеосъемка на воздухе и под водой. Основные приемы оператора 3. Свет естественный и искусственный. Сюжет, сценарий, монтаж 4. Основы подводной фотографии. Базовый курс 5. Понятия и основы экспозиции 6. Основы фокусировки	24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели 36-37 недели	5 5 5 5 5 5
2*	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Тема реферата №1 «Свет и цвет в подводной фотографии» 2. Тема реферата №2 «Особенности подводной фотосъемки»	24-25 недели 28-29 недели	5 5
3*	<b>Письменная работа по разделу:</b> 1. «Методика обучения специализированным курсам подводного плавания с аквалангом». 2. Письменная работа по разделу: «Правила и техника безопасности при погружении под воду на задержке дыхания».	33-34 недели 36-37 недели	5 5
4*	<b>Комплексное тестирование по разделам:</b> «Методика обучения плаванию с аквалангом», «Теория охоты. Приемы и способы ведения подводной охоты в различных водно-климатических условиях».	38-39 недели	10
5.	<b>Выполнение практического задания по разделу</b> «Теория и Методика обучения плаванию с аквалангом», плавание на дистанцию 5 км в комплекте № 1.	40-42 недели	10
6.	Посещение учебных занятий	Весь период	10
7.	Сдача экзамена	43-44 неделя	20
9.	Обязательная сдача зачета по ОФП	Согласно расписанию кафедры	микрозачёт
<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	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

**III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ**

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

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

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

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

**ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг) для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 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): 7 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарах:</b>		
	1. Актуальные вопросы развития избранного вида спорта.	3 неделя	5
	2. Профессиональные знания, умения, навыки.	6 неделя	5
	3. Система тренировок по развитию скоростных качеств.	9 неделя	5
	4. Структура тренажерной подготовки, планирование тренировочной нагрузки.	14 неделя	5
5. Планирование подготовки в подводном спорте	15 неделя	5	
2	<b>Написание и защита рефератов:</b>		
	1. Первая помощь при ссадинах и ожогах от кораллов и медуз и укусах от морских животных, полученных подводными пловцами.	5 неделя	5
	2. Причины утопления в подводном плавании.	7-9 недели	5
3. Методы буксировки пострадавшего на воде.	14-16 недели	5	
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b>		
	1. Выполнить норматив по плаванию в ластах.	8 неделя	5
	2. Сдать нормативы по ОФП.	8-9 неделя	5
3. Сдать зачет по экстремальной медицине.	12-16 недели	5	
4	<b>Написание контрольных работ:</b>		
	1. Объективные условия спортивной деятельности.	9 неделя	5
	2. Соревновательная деятельность.	10-11 недели	5
	3. Контрольная работа по составлению плана тренировок в микроциклах различных периодов.	13-15 недели	5
4. Контрольное тестирование по разделам профессионального курса по дайвингу.	15 неделя	5	
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Сдача зачета (рубежный контроль)	17 неделя	15
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</b>

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

## III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

#### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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 (подводный спорт и дайвинг) 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*

##### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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	Количество баллов
1	<b>Выступление на семинарских занятиях:</b> 1. Основы техники безопасности и первая помощь пострадавшим при занятиях. 2. Педагогические особенности проведения начального обучения. 3. Безопасность и профилактика травматизма. 4. Роль и место научных исследований в спортивной подготовке.	26 неделя 28 неделя 30 неделя 35 неделя	5 5 5 5
2	<b>Написание и защита рефератов:</b> 1. Причины утопления в подводном плавании.	27 неделя	5

	2. Методы буксировки пострадавшего на воде. 3. Тенденции и перспективы развития подводного спорта.	29 неделя 31 неделя	5 5
3	<b>Выполнение контрольных нормативов:</b> 1. Сдать норматив - 4000 метров на время. 2. Транспортировка пострадавшего дайвера 200 м. 3. Овладеть базовым курсом дайвинга. 4. Проведение сердечно легочной реанимации на тренажере AmbaMen	38 неделя 34 неделя 36 неделя 39 неделя	5 5 5 5
4	<b>Написание контрольных работ:</b> 1. Влияние водной среды на организм подводного пловца. 2. Современные разработки основного и дополнительного снаряжения для подводного плавания. 3. Окружающая среда в подводном плавании. Природные и физические явления.	23 неделя 25-26 неделя 32-35 недели	5 5 5
5	Посещение занятий	Весь период	10
6	Рубежный контроль - экзамен	40 неделя	20
<b>Итого</b>			<b>100 баллов</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, сдав зачет на «отлично» (15 баллов), получить оценку D по шкале ECTS.

**IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ****Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающихся экзаменом**

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

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 (подводный спорт и  
дайвинг)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *среднее профессиональное образование (подготовка  
специалистов среднего звена) / бакалавриат, магистратура, подготовка  
кадров высшей квалификации*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

**1. Общая трудоемкость дисциплины (модуля)** составляет 48 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**

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (подводный спорт и дайвинг)»	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Контроль	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра); форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	П	СРС			
1.1	Модуль 1 СКОРОСТНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПОДВОДНОГО СПОРТА Введение в дисциплину «Основы плавания в ластах»		2	12	46		Семинар реферат	
1.2	Модуль 2 «Техника плавания в скоростных дисциплинах подводного спорта»		4	14	38		Фронтальный практический Плавательный норматив	
1.3	Модуль 3 «Основы учебно-тренировочной деятельности в скоростных видах подводного спорта»		2	16	46		Фронтальный письменный Семинар План-конспект	
1.4	Модуль 4 Подводное плавание с аквалангом. «Основы подводного плавания с аквалангом»		4	16	44		Фронтальный письменный Семинар	
1.5	Модуль 5 «Физические и физиологические аспекты при погружениях с аппаратом на сжатом воздухе»		2	14	42		Семинар коллоквиум	
1.6	Модуль 6 «Техника погружений с аквалангом»		4	8	31		Фронтальный практический	

1.7	Модуль 7 «Основы теории и практики по специализированным курсам подводного плавания»		4	8	32		Семинар Краткий письменный
1.8	Модуль 8 «Глубоководные погружения. Погружения на затонувшие объекты»		2	14	28		Семинар реферат
1.9	Модуль 9 «Многоуровневые погружения. Погружения с компьютером»		2	16	36		Семинар доклад
1.10	Модуль 10 «Поиск и подъем затонувших предметов. Подводная навигация»		4	18	38		Семинар практический
1.11	Модуль 11 «Техника погружений в сухом гидрокостюме»		2	8	28		Фронтальный практический
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				32	9	Экзамен
<b>II курс</b>	<b>Всего 3 семестр: 171 часов (4,75 зачетных единиц)</b>	<b>3</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		<b>Зачет</b>
2.1	Модуль 13 ФРИДАЙВИНГ «Основы теории фридайвинга»		4	18	24		Семинар Реферат
2.2	Модуль 14 «Обеспечение безопасности при нырянии с задержкой дыхания»		6	18	29		Фронтальный практический Тренажер «AmbaMen»
2.3	Модуль 15 «Методика обучения нырянию»		4	18	14		Семинар коллоквиум
2.4	Модуль 16 «Теория и методика тренировки во фридайвинге»		4	18	14		Фронтальный устный План-конспект

2.5	Модуль 17 СПОРТИВНАЯ ПОДВОДНАЯ СТРЕЛЬБА И ПОДВОДНАЯ ОХОТА «Введение в специализацию. Материально- техническое обеспечение в подводном спорте»		4	12	16		Фронтальный практический
2.6	Модуль 18 «Общие основы теории спортивной подводной стрельбы и спортивной подводной охоты»		2	12	10		Выборочный устный
2.7	Модуль 19 «Формирование педагогических навыков тренера по спортивной подводной стрельбе и подводной охоте»		4	28	18		Семинар
2.8	Модуль 20 «НИР и УИРС Планирование и проведение экспериментальных исследований»		4	20	12		Индивидуальный письменный
2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				20	9	Экзамен
<b>III курс</b>	<b>Всего 5 семестр: 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 ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ С АКВАЛАНГОМ. КУРС ДАЙВМАСТЕР «Физические аспекты подводного плавания с аквалангом»		4	12	12		Устный выборочный
3.2	Модуль 23 «Физиология подводного плавания с аквалангом»		4	12	15		Семинар
3.3	Модуль 24 «Конструктивные особенности снаряжения для подводных погружений с		6	24	12		Семинар

	аквалангом»						
3.4	Модуль 25 «Теория и методика спасения дайвера на воде и под водой»		4	22	8		Фронтальный практический
3.5	Модуль 26 «Формирование педагогического мастерства инструктора по подводному плаванию»		4	16	17		Фронтальный практический
3.6	Модуль 27 Сдача экзамена на первый профессиональный уровень подводного плавания с аквалангом		4	18	16		Плавательный норматив Письменный Тестирование
3.7	Модуль 28 «Основы подводной видеосъемки. Базовый курс»		6	18	14		Семинар Творческое задание
3.8	Модуль 29 «Основы подводной фотографии. Базовый курс»		4	18	16		Семинар доклад
3.9	Модуль 30 «Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				20	9	Экзамен
<b>IV курс</b>	<b>Всего 7 семестр: 198 часов (6 зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		<b>Зачет</b>
4.1	Модуль 31 «Управление развитием избранного вида спорта в РФ»		4	14	18		Семинар
4.2	Модуль 32 «Менеджмент спортивной организации в избранном виде спорта»		4	14	18		Выборочный письменный
4.3	Модуль 33 «Менеджмент оказания спортивно-оздоровительных услуг в избранном виде спорта»		4	14	18		Фронтальный практический
4.4	Модуль 34 «Менеджмент спортивного мероприятия в избранном виде спорта»		2	16	18		Фронтальный письменный

4.5	Модуль 35 «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по подводному спорту»		4	14	36		Семинар
4.5	Модуль 35 «Организационно-управленческие компетенции специалиста в избранном виде спорта и их формирование»		2	8	13		Семинар
4.6	Модуль 36 «Проектный менеджмент в избранном виде спорта»		4	18	12		Семинар
4.7	Модуль 37 «Фармакология в подводном спорте»		2	18	22		Фронтальный письменный
4.8	Модуль 38 «НИР и УИРС» «Подготовка выпускной квалификационной работы»		6	18	16		Выборочный письменный
4.9	Модуль 39 «Апробация выпускной квалификационной работы на кафедре»		4	10	18		Фронтальный устный
4.10	Модуль 40 «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»					9	Экзамен
<b>Всего за курс: 1692 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 единоборств

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Б1.Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА (САМБО)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность:

49.03.01 – «Физическая культура»

(код и наименование)

Направленность (профиль): Спортивная подготовка

(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение)*

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017

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

Оценочные средства обновлены  
на основании решения заседания кафедры  
ТИМ единоборств  
(наименование)  
Протокол № 32 от «19» апреля 2017 г.

Оценочные средства обновлены  
на основании решения заседания кафедры  
ТИМ единоборств  
(наименование)  
Протокол № 30 от «12» апреля 2016

Составитель:

**Астахов Денис Борисович** - доцент кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ;  
**Попов Дмитрий Владимирович** - доцент кафедры ТИМ единоборств  
РГУФКСМиТ.

Рецензент:

---

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



## **Цель освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)»**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю «Спортивная подготовка», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является:

- изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки самбистов, освоение специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения с занимающимися различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

Освоение дисциплины направлено на:

- развитие творческого мышления студентов, навыков самостоятельного ведения научных исследований в области теории и методики спортивного самбо;

- развитие умений самостоятельно повышать уровень знаний, изучать и анализировать отечественную и зарубежную научно-методическую литературу по самбо.

### **1. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина «Теория и методика ИВС (самбо)» по профилю «Спортивная подготовка» предусмотрена основной образовательной программой (ООП) в рамках изучения базовой (обязательной) части Профессионального блока учебного цикла (Б1.Б.21).

Настоящая программа взаимосвязана с конкретными направлениями будущей профессиональной деятельности выпускника, предусматривает возможности для студента в течение периода обучения творчески интегрировать, лично присваивать полученные знания и умения из других дисциплин учебных циклов:

- гуманитарного, социального и экономического;
- математического и естественно-научного.

Интеграция знаний учебной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» и дисциплин основной образовательной программы (ООП) бакалавриата в профессиональной подготовке будущих специалистов включает различные уровни освоения посредством логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП.

Для освоения программного материала дисциплины необходимы «входные» знания, умения и готовности, предъявляемые к поступающим абитуриентам, а именно: история развития самбо в России; сильнейшие самбисты России и мира; правила соревнований по видам самбо; основы техники и тактики в избранном виде самбо; уровень двигательной подготовленности.

Дальнейшее освоение дисциплины осуществляется поэтапно и базируется на «входных» знаниях, умениях и навыках, приобретенных по дисциплинам, освоение которых предусмотрено основной образовательной программой в предшествующие годы обучения.

*Дополнительно в данном разделе дается описание логической и содержательно-методической взаимосвязи с другими частями ООП (ОПОП) (дисциплинами (модулями), практиками, научными исследованиями) отдельно для каждой формы обучения.*

*Указываются дисциплины (модули), практики и научные исследования, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее/последующие в соответствии с этапами формирования компетенций.*

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине  
«Теория и методика ИВС (самбо)»,  
соотнесенных с планируемыми результатами освоения ООП**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	Наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<i>Знать:</i>			2
	– Систематику приемов и действий самбиста – Структуру проведения группового занятия по самбо – Правила проведения соревнований по самбо – Требования Стандарта спортивной подготовки по самбо			
	<i>Уметь:</i>			2
	–Учитывать объективные условия соревновательной деятельности в самбо – Анализировать действия самбистов в поединках на соревнованиях – Пользоваться терминологическим аппаратом для проведения тренировочных занятий и на соревнованиях – Соблюдать требования к экипировке спортсменов			
	<i>Знать:</i>			4
	–Методику тренировки самбистов – Техничко-тактические приоритеты при обучении в видах самбо – Последовательность освоения типовых действий и тактических умений			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Проводить занятия, используя различные формы организации – Проводить упражнения с партнером – Соблюдать последовательность освоения типовых схваточных действий и тактических умений			
	<i>Знать:</i>			6
	– Особенности структуры и направленность тренировки самбистов – Содержание технико-тактического совершенствования самбистов – Особенности функциональной тренировки самбистов			
	<i>Уметь:</i>			6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Структурировать тренировку с учетом объемов, интенсивности и психической напряженности видов специализированной деятельности</li> <li>– Оценивать уровень тренированности самбистов</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>			6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками подготовки и проведения тренировочных занятий с самбистами, с учетом особенностей контингента занимающихся, на основе требований Стандарта спортивной подготовки</li> </ul>			
<b>ОПК-6</b>	<i>Знать:</i>			1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Средства самбо для проведения занятий оздоровительной направленности</li> <li>– Способы проведения занятий по самбо для пропаганды и привлечения занимающихся к здоровому образу жизни</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>			1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Использовать средства самбо для формирования навыков здорового образа жизни</li> <li>– Проводить показательные выступления для привлечения населения к регулярным занятиям оздоровительной направленности</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>			2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Особенности проявления скоростно-силовых качеств в самбо</li> <li>– Особенности проявления ловкости и гибкости в самбо</li> <li>– Особенности воспитания двигательных качеств в занятиях оздоровительной направленности</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>			2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Проводить занятия с направленностью на развитие скоростно-силовых возможностей</li> <li>– Проводить занятия с направленностью на развитие ловкости и гибкости</li> <li>– Проводить занятия рекреационной и оздоровительной направленности с использованием элементов самбо</li> </ul>			
	<i>Владеть:</i>			2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками подбора упражнений и проведения занятий по развитию двигательных качеств, необходимых для рекреации и оздоровления занимающихся</li> </ul>			
<b>ОПК-8</b>	<i>Знать:</i>			2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Правила проведения соревнований по самбо</li> <li>– Особенности проведения поединка в предварительном туре и туре прямого выбывания</li> </ul>			
	<i>Уметь:</i>			2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовывать и проводить соревнования различного уровня</li> <li>– Осуществлять объективное судейство соревнований</li> </ul>			
	<i>Знать:</i>			4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Документы по организации и проведению соревнований</li> <li>– Особенности организации и проведения соревнований</li> </ul>			

	различного уровня – Содержание и последовательность команд и решений арбитра			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Готовить документы по организации и проведению соревнований, составлять Положение о соревновании – Правильно определять инициативу в действиях спортсменов при судействе соревновательных схваток			
	<i>Владеть:</i>			4
	– Навыками подготовки и проведения соревнований			
<b>ОПК-11</b>	<i>Знать:</i>			4
	– Современные технологии оценки и анализа эффективности действий самбистов в соревнованиях – Методы исследования соревновательной деятельности в самбо			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Правильно оценивать эффективность действий самбистов в соревновательных поединках – Использовать различные методы исследования соревновательной деятельности у самбистов			
	<i>Знать:</i>			5
	– Проблемы и направленность исследований техники, тактики, методики тренировки самбистов			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Применять апробированные методики по оценке техники и тактики самбистов – Корректировать методику тренировки самбиста с учетом выявленных недостатков в технике и тактике			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Навыками оценки полученных данных для корректировки содержания тренировочных занятий			
<b>ПК-8</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки – Санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Использовать на занятиях по самбо знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки – Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта			
	<i>Знать:</i>			5
	– Психологические и медико-биологические основы подготовки квалифицированных самбистов – Принципы построения тренировки и методические приемы выполнения упражнений – Методы технико-тактического совершенствования			

	самбистов			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Использовать на занятиях по самбо знания о психологической и медико-биологической составляющих подготовки спортсмена – Применять методы технико-тактического совершенствования в тренировке самбистов			
	<i>Владеть:</i>			5
	– Методическими приемами выполнения самбистами тренировочных заданий – Навыками моделировать условия и ситуации для подготовки и применения действий в индивидуальном уроке			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Мотивационные механизмы стимуляции к занятиям самбо – Методы воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Стимулировать к занятиям самбо – Использовать средства и методы воспитания принципов честной спортивной конкуренции			
	<i>Знать:</i>			3
	– Методы формирования личности занимающихся спортивным самбо – Педагогические установки в обучении самбо, влияющие на успешность спортсмена			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Использовать методы формирования личности у занимающихся спортивным самбо – Применять педагогические установки в обучении занимающихся для формирования у них морально-волевых качеств			
	<i>Владеть:</i>			3
	– Навыками применения методов формирования личности у занимающихся спортивным самбо – Навыками практического применения педагогических установок в обучении занимающихся для формирования у них морально-волевых качеств			
<b>ПК-10</b>	<i>Знать:</i>			6
	– Психофизиологические составляющие подготовленности самбистов – Средства и методы управления подготовкой квалифицированных спортсменов			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Использовать способы повышения уровня проявлений психических способностей у самбистов – Использовать методы совершенствования двигательных реакций, проявления свойств внимания, памяти, мышления, волевых и личностных качеств			

	<i>Знать:</i>			7
	– Средства специальной тренировки в самбо – Средства саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний – Способы управления технико-тактической деятельностью самбистов в соревнованиях			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Эффективно использовать средства специальной тренировки – Выделять педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства – Выполнять педагогический контроль соревновательной деятельности			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Навыками управления подготовкой квалифицированных спортсменов в тренировках и на соревнованиях – Навыками применения методов педагогического контроля за технико-тактическим оснащением самбистов			
<b>ПК-11</b>	<i>Знать:</i>			2
	– Требования Государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» – Требования к организациям различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР и др.), осуществляющих спортивную подготовку			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Выделять основные компоненты Государственного стандарта, связанные с организацией спортивной подготовки – Сопоставлять различия в организационных структурах учреждений, осуществляющих спортивную подготовку			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Составлять планы тренировочных занятий с учетом объемов, интенсивности и психической напряженности видов специализированной деятельности – Оценивать и корректировать содержание тренировочных занятий в микроциклах и мезоциклах подготовки самбистов			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Моделировать условия и оценивать уровень подготовленности самбистов – Прогнозировать достижения спортсменов на различных этапах подготовки – Отбирать спортсменов и комплектовать команды			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Навыками разработки перспективных и перспективных планов подготовки квалифицированных самбистов			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i>			3
	– Функциональные показатели, характеризующие уровень тренированности самбистов – Средства и методы восстановления и переключения самбистов на другую двигательную и психическую			

	деятельность			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Контролировать за состоянием двигательной и психической сфер самбистов – Использовать средства и методы восстановления и переключения на другую двигательную и психическую деятельность			
	<i>Знать:</i>			6
	– Особенности в содержании индивидуальных уроков с занимающимися самбо на этапах начальной и углубленной специализации – Особенности в содержании индивидуальных уроков с самбистами на этапе совершенствования спортивного мастерства			
	<i>Уметь:</i>			6
	– Проводить индивидуальные уроки с самбистами различного уровня технико-тактической подготовленности			
	<i>Знать:</i>			8
	– Направленность и технологии педагогического контроля подготовленности – Причины, влияющие на состав действий и тактику ведения схваток – Тактические советы, снижающие или повышающие уровень напряжений в усилиях спортсмена на соревнованиях			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Вести наблюдения схваток в тренировках и соревнованиях – Определять уровень освоения специальных умений самбистов – Использовать тактические установки на ведение схваток в тренировках и на соревнованиях			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками планирования тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки – Навыками составления планов тренировки, содержания и чередования микроциклов на различных этапах подготовки			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i>			7
	– Возможные коррекции в составе действий и тактических моделях ведения схваток самбистами – Методики совершенствования оснащенности самбистов – Методики расширения состава действий и тактических умений – Принципы подбора технологий для универсализации технико-тактической тренировки			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Выделять объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения поединка – Диагностировать спортивные способности и оценивать			



	специальную тренированность самбистов – Совершенствовать тактические модели ведения схваток и корректировать их при изменениях уровня притязаний			
	<i>Знать:</i>			8
	– Критерии оценки технической и тактической подготовленности – Критерии оценки психологической (психической) подготовленности – Критерии оценки двигательной подготовленности – Критерии оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности			
	<i>Уметь:</i>			8
	– Сопоставлять компоненты специализированной деятельности самбистов – Определять общий уровень (состояние) специальной тренированности самбистов			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками оценки технической и тактической подготовленности – Навыками оценки психологической (психической) подготовленности – Навыками оценки двигательной подготовленности – Навыками оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать:</i>			7
	– Состав действий для ведения схваток и особенности методик спортивного совершенствования на различных этапах подготовки – Двигательные и психические качества спортсмена в структуре технико-тактического совершенствования			
	<i>Уметь:</i>			7
	– Подбирать действия и тактические компоненты их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов – Планировать специальные нагрузки и средства восстановления для самбистов по этапам годичного цикла тренировки			
	<i>Владеть:</i>			7
	– Навыками тренировки специальных умений, основанных на проявлениях двигательных реакций, свойств внимания, памяти и мышления у самбистов – Навыками тренировки специальных умений, основанных на проявлениях двигательных качеств у самбистов			
	<i>Владеть:</i>			8
	– Навыками тестирования и оценки характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, действий наступления и обороны в соревнованиях – Навыками оценки проявлений двигательных качеств, двигательных реакций, свойств внимания, памяти и			

	мышления у самбистов в схватке			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать:</i>			1
	– Требования по обеспечению безопасности на занятиях самбо			
	<i>Уметь:</i>			1
	– Осуществлять качественный уход за применяемым в профессиональной деятельности оборудованием и инвентарем			
	– Выбирать необходимое оборудование, экипировку, инвентарь, исходя из технических характеристик			
	<i>Знать:</i>			2
	– Требования по обеспечению безопасности на соревнованиях по самбо			
	<i>Уметь:</i>			2
	– Составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение спортивной экипировки, инвентаря и оборудования			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Планировать оснащение организации оборудованием, инвентарем и экипировкой спортсменов в самбо			
	<i>Владеть:</i>			4
	– Навыками подготовки к безопасному проведению групповых занятий по самбо			
<b>ПК-28</b>	<i>Знать:</i>			3
	– Актуальные проблемы в сфере физической культуры и спорта			
	– Актуальные проблемы развития спортивного самбо в России			
	<i>Уметь:</i>			3
	– Выявлять актуальные вопросы и изыскивать пути совершенствования технологий судейства и технико-тактической подготовки самбистов			
	<i>Знать:</i>			4
	– Содержание и организация научно-исследовательской работы студентов в вузах			
	<i>Уметь:</i>			4
	– Применять различные методы исследования и оценки соревновательной деятельности в самбо			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i>			5
	– Проблемы и направленность исследований техники, тактики и методики тренировки самбистов			
	– Особенности в определении проблемы, выборе темы, постановке задач исследования			
	<i>Уметь:</i>			5
	– Составлять план исследовательской работы			
	– Анализировать литературные источники по выбранной проблеме исследования			
	<i>Уметь:</i>			6

<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подбирать контингент испытуемых, выбирать методики исследования</li> <li>– Определять критерии оценки результатов исследования</li> </ul>			
<i>Уметь:</i>			7
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Подготовить и оформить результаты выполненной исследовательской работы</li> <li>– Сформулировать рекомендации по внедрению полученных результатов в практическую деятельность</li> </ul>			
<i>Владеть:</i>			7
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Навыками оценки результатов исследования</li> <li>– Навыками интерпретации полученных данных</li> <li>– Навыками составления научного отчета по проведенному исследованию</li> </ul>			

*Перечисляются формируемые в результате изучения дисциплины (модуля) компетенции (указывается только шифр). Перечень компетенций приводится в соответствии с ФГОС, учебным планом и матрицей.*

*Также описываются знания, умения, навыки и/или опыт деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения ООП (ОПОП).*

### 3. Структура и содержание дисциплины «Теория и методика ИВС (самбо)»

Общая трудоемкость дисциплины составляет  
 – **47 зачетных единиц, 1692 академических часа** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа – 1480 часов).

#### Заочная форма обучения (ускоренное обучение)

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах) *				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>1</b>					
<b>1</b>	<b>Основы теории самбо</b>						
1.3.	История самбо как системы владения холодным		2		30		
1.4.	Исторические предпосылки формирования отечественной теории и методики самбо			2	20		
<b>2</b>	<b>Основы техники и тактики самбо</b>						
2.1.	Общие характеристики соревновательной деятельности и методики тренировки			2	10		
2.2.	Техника и тактика спортивного самбо и критерии их оценки		2		10		
<b>3</b>	<b>Пропаганда спортивного самбо как вида международной программы и ориентация к занятиям</b>						
3.1.	Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в видах самбо на международной арене			2	30		
3.2.	Мотивация к занятиям спортивным самбо			2	10		
3.3	Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы		2		20		

3.4	Агитационно-пропагандистская работа по привлечению к занятиям спортивным самбо			2	20		
<b>4</b>	<b>Организационно-педагогические требования к проведению занятий по самбо</b>						
4.1	Обеспечение безопасности на занятиях самбо			2	10		
4.2	Факторы и ситуации возникновения травматизма			2	10		
4.3	Особенности организации и проведения групповых учебно-тренировочных занятий и соревнований по самбо с начинающими спортсменами			2	24		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>2</b>					
<b>5</b>	<b>Систематика приемов и действий самбиста</b>						
5.2	Методология анализа действий самбиста в тренировочных поединках и на соревнованиях		2	2	20		
5.3	Терминология технических приемов и схваточных действий, используемых для обучения и тренировки спортсмена в самбо		2	2	20		
<b>6</b>	<b>Двигательная тренировка самбистов</b>						
6.1	Скоростно-силовая подготовленность и особенности ее проявлений			2	20		
6.3	Ловкость и гибкость как компоненты технической подготовленности			2	20		
6.4	Проявления выносливости в отдельном схватке и соревновании			2	20		
<b>7</b>	<b>Проведение группового занятия и соревнований по самбо</b>						
7.1	Структура проведения группового занятия по самбо		2		20		
7.2	Правила проведения соревнований по самбо			2	20		
7.3	Регламенты и требования к экипировке спортсменов в видах самбо			2	20		
7.4	Особенности проведения схваток в предварительном туре и туре прямого выбывания в соревнованиях по самбо			2	20		
<b>8</b>	<b>Особенности занятий спортивным</b>						

	<b>самбо с различным контингентом</b>						
8.1	Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»				30		
8.2	Занятия самбо в учреждениях различного типа (ДЮСШ, СДЮШОР, спортивных клубах) с учетом особенностей занимающихся (квалификации, пола, возраста и психофизиологических данных)				20		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>230</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>3</b>					
<b>9</b>	<b>Развитие самбо, систем ведения спортивного поединка</b>						
9.1	Актуальные проблемы развития самбо в России		2		10		
9.3	Направленность и содержание группового тренировочного занятия по самбо			2	10		
9.4	Педагогические установки в обучении самбо				10		
<b>10</b>	<b>Методика тренировки самбистов</b>						
10.1	Формы организации и проведения тренировочных занятий с самбистами		2		10		
10.2	Упражнения с партнером – как основная форма обучения технике и тактике юных самбистов			2	20		
10.3	Специальные методы тренировки самбистов			2	10		
10.5	Последовательность освоения типовых схваточных действий и формирования специальных тактических умений			2	20		
<b>11</b>	<b>Самбо</b>						
11.1	Основы техники и тактики самбо		2		10		
11.2	Методика обучения приемам и действиям в самбо			2	10		
11.3	Типовые ошибки в самбо, их предупреждение и исправление				20		
11.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях схваток				20		
<b>12</b>	<b>Контроль нагрузок на занятиях самбо</b>						
12.1	Контроль за состоянием			2	20		

	двигательной и психической сфер самбистов на основе регистрируемых функциональных показателей						
12.2	Средства и методы восстановления и переключения занимающихся на другую двигательную и психическую деятельность				24		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>4</b>					
<b>13</b>	<b>Индивидуальный урок как метод тренировки самбистов</b>						
13.1	Содержание, направленность и организационно-методические компоненты специализированной деятельности тренера по самбо		2	2	10		
13.3	Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по самбо в индивидуальном уроке			2	10		
<b>14</b>	<b>Самбо</b>						
14.1	Основы техники и тактики самбо		2	2	10		
14.2	Методика обучения приемам и действиям в самбо			2	10		
14.3	Типовые ошибки в самбо, их предупреждение и исправление			2	10		
14.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях схваток			2	10		
<b>15</b>	<b>Организация и обеспечение тренировочных занятий и соревнований по самбо</b>						
15.1	Содержание и подготовка к проведению групповых занятий по самбо		2		20		
15.2	Действия арбитра и технологии судейства: содержание и последовательность команд и решений, определение инициативы в действиях спортсменов			2	20		
<b>16</b>	<b>Основы научно-исследовательской деятельности в вузе</b>						
16.1	Современные технологии оценки и анализа эффективности действий в тренировках и на соревнованиях			2	18		
16.2	Содержание и организация НИР и УИРС			2	10		
16.3	Методы исследования и оценки соревновательной деятельности в самбо			2	30		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>158</b>		

	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
<b>17</b>	<b>Психологическая направленность тренировки самбиста</b>						
17.1	Психологические характеристики спортивного самбо и психофизиологические свойства квалифицированных самбистов		2				
17.2	Содержание и направленность психологической подготовки в самбо			2	10		
<b>18</b>	<b>Методика совершенствования техники и тактики у самбистов</b>						
18.1	Принципы построения тренировки квалифицированных самбистов		2		10		
18.2	Методические приемы выполнения упражнений			2	10		
18.3	Методы технико-тактического совершенствования				10		
<b>19</b>	<b>Самбо</b>						
19.1	Основы техники и тактики самбо		2				
19.2	Методика обучения приемам и действиям в самбо			2	10		
19.3	Типовые ошибки в самбо, их предупреждение и исправление			2	10		
19.5	Тактические умения преднамеренно действовать в типовых ситуациях схваток			2	10		
<b>20</b>	<b>Методика проведения индивидуального урока в видах самбо</b>						
20.1	Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке (в видах самбо)			2			
20.2	Объекты моделирования в составе действий тренера и компоненты специализированной деятельности в индивидуальном уроке				10		
20.3	Возможные ошибки в двигательных действиях тренеров, методика их предупреждения и исправления				10		
<b>21</b>	<b>Тематика, содержание и организация НИР студентов</b>						
21.1	Проблемы и направленность исследований техники, тактики и методики тренировки самбистов			2			
21.2	Формулирование темы, определение задач и содержания ВКР. Составление плана			2	10		



	исследовательской работы						
21.3	Анализ литературных источников по избранной проблеме в изданиях по самбо и смежных дисциплинах				10		
21.4	Оформление 1-й главы (литературного обзора) выпускной квалификационной работы (ВКР)				12		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>6</b>					
<b>22</b>	<b>Психофизиологические составляющие подготовленности самбистов</b>						
22.1	Повышение уровня проявлений психических свойств у спортсменов		2				
22.3	Совершенствование двигательных реакций, проявлений свойств внимания, памяти, мышления, волевых и личностных качеств у самбистов			2	10		
22.4	Повышение устойчивости к помехам при применении схваточных действий в противоборстве с противником			2			
22.5	Создание психологической готовности к соревнованиям			2	10		
<b>23</b>	<b>Управление подготовкой квалифицированных спортсменов</b>						
23.1	Средства специальной тренировки в самбо		2		10		
23.2	Педагогические ориентиры на достижение спортивного мастерства в тренировке и соревновательной практике квалифицированных самбистов			2	10		
23.3	Овладение средствами саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний			2	10		
23.4	Педагогический контроль соревновательной деятельности, технико-тактического совершенствования			2	10		
<b>24</b>	<b>Структура и направленность тренировки самбистов</b>						
24.1	Содержание технико-тактического совершенствования			2	10		
24.2	Объемы, интенсивность и психическая напряженность тренировочной нагрузки		2		10		
24.3	Построение функциональной тренировки				10		

24.4	Уровень тренированности самбистов и технологии его оценки				10		
<b>25</b>	<b>Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами различной квалификации в видах самбо</b>						
25.1	Проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе спортивной специализации			2	10		
25.2	Проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства				10		
<b>26</b>	<b>Организация и проведение исследований в рамках ВКР</b>						
26.1	Подбор контингента испытуемых, выбор методик исследований. Определение критериев оценки результатов				10		
26.2	Проведение исследований и математическая обработка результатов				10		
26.3	Оформление результатов исследований (проблема, цель и задачи, методы, таблицы и рисунки)				18		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					
<b>27</b>	<b>Построение подготовки квалифицированных спортсменов</b>						
27.1	Организационно-методические основы построения подготовки		2				
27.2	Моделирование требований к подготовленности спортсменов			2	10		
27.3	Прогнозирование достижений спортсменов			2	10		
27.4	Отбор спортсменов и комплектование команд по видам самбо			2	10		
<b>28</b>	<b>Универсализация и индивидуализация технико-тактической подготовленности</b>						
28.2	Совершенствование оснащенности самбистов и освоение тактических моделей ведения схваток		2				
28.3	Методики расширения состава действий и тактических умений			2	8		
28.4	Принципы отбора технологий для универсализации технико-				10		

	тактической тренировки						
28.5	Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения схваток				10		
28.7	Совершенствование тактических моделей ведения схваток и их коррекции в тактике при изменениях уровня притязаний				10		
<b>29</b>	<b>Возрастная динамика технико-тактического совершенствования</b>						
29.1	Многолетняя тренировка: составы действий для ведения схваток и особенности методик спортивного совершенствования на различных возрастных этапах		2				
29.2	Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования			2	10		
29.3	Подбор действий и тактических компонентов их применения с учетом индивидуальных склонностей спортсменов			2			
29.4	Специальные нагрузки самбистов и проблемы восстановления				10		
<b>30</b>	<b>Специальные умения самбистов</b>						
30.1	Умения, основанные на проявлениях двигательных реакций, и уровни их значимости в видах самбо			2	10		
30.2	Умения, основанные на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления, и их значимость в видах самбо			2	10		
30.3	Умения, основанные на проявлениях двигательных качеств, и их значимость для овладения техникой и тактикой самбо				10		
<b>31</b>	<b>Подготовка и оформление ВКР</b>						
31.1	Подготовка и оформление результатов исследований по теме ВКР для предварительного рецензирования				20		
31.2	Апробация ВКР				20		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>8</b>					
<b>32</b>	<b>Педагогический контроль эффективности тренировок и соревнований</b>						
32.1	Направленность и технологии педагогического контроля		2				

32.2	Наблюдения схваток в тренировках и соревнованиях			2			
32.3	Определение уровня освоения специальных умений				2		
32.4	Тестирование характеристик выполнения приемов нападения и маневрирования, проявлений двигательных качеств			2			
32.5	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок				4		
<b>33</b>	<b>Уровень тренированности самбиста и технологии его оценки</b>						
33.2	Критерии оценки технической подготовленности			2			
33.3	Критерии оценки тактической подготовленности		2				
33.4	Критерии оценки психологической (психической) подготовленности			2			
33.5	Критерии оценки двигательной подготовленности				4		
33.6	Критерии оценки теоретической (интеллектуальной) подготовленности				4		
33.7	Общий уровень (состояние) специальной тренированности			2			
<b>34</b>	<b>Управление деятельностью самбистов в тренировках и соревнованиях</b>						
34.1	Причины, влияющие на состав действий и тактику ведения схваток, методики оценки и регулирования состояния спортсмена			2			
34.2	Тактические установки на ведение схваток в тренировках и на соревнованиях				4		
34.3	Тактические советы, снижающие или повышающие уровень напряжений в усилиях спортсмена на соревнованиях				4		
<b>35</b>	<b>Планирование подготовки спортсменов</b>						
35.1	Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки самбистов		2	2	10		
35.2	Содержание и чередование микроциклов на различных этапах подготовки				10		
<b>36</b>	<b>Апробация ВКР</b>						
36.1	Подготовка к презентации ВКР				10		
36.2	Доклад и предварительная защита			2	10		

	ВКР						
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>62</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов</b>		<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</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 (самбо)»

### *Балльная система контроля обучения*

Балльная система контроля успеваемости студентов является одним из компонентов системы зачетных единиц. Балльная система позволяет стимулировать систематическую учебную деятельность студентов на протяжении всего учебного года и обеспечивает контроль за этой деятельностью, а также стимулирует творческую активность студентов, их самостоятельную работу.

Балльная система предусматривает наличие рубежного (экзамен, зачет) и текущего (участие в семинарах, выполнение домашних заданий, контрольных работ, компьютерное тестирование, подготовка и защита рефератов и т. п.) контроля успеваемости. Составной частью текущего контроля является контроль за посещаемостью учебных занятий. Данная система не касается итогового контроля – итоговой государственной аттестации.

Итоговая оценка за весь период изучения дисциплины или этап изучения, завершающийся зачетом или экзаменом, выражается суммой полученных баллов (по 100-бальной шкале). Студент набирает баллы на каждом виде текущего контроля, включая посещение учебных занятий, и рубежного контроля.

### **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 30 баллов, сдача на четверку соответствует 20 баллам, на тройку – 10, за сдачу зачета – до 20 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  
для обучающихся на 1-м курсе***

1. Анализ выступлений сборной команды России по самбо на последнем чемпионате Европы.
2. Анализ выступлений сборной команды России по самбо на последнем чемпионате мира.
3. Анализ выступлений сборной команды России по самбо на последнем Чемпионате Европы.
4. Сравнительный анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в видах самбо на международной арене.
5. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники основных положений самбиста, способов передвижения .
6. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при обучении и совершенствовании приемов и действий с начинающими самбистами.
7. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при обучении и совершенствовании тактического взаимодействия с партнером.
8. Составление словаря специальных терминов по самбо.
9. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования быстроты занимающихся.
10. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования силы занимающихся.
11. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования скоростно-силовой подготовленности занимающихся.
12. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования гибкости занимающихся.
13. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования ловкости занимающихся.
14. Составление конспектов уроков, в которых решаются задачи развития и совершенствования выносливости занимающихся.
15. Составление конспекта группового занятия по самбо с соблюдением структурных элементов, предусмотренных теорией и методикой спортивной тренировки.
16. Изучение регламента и требований к экипировке спортсменов в видах самбо.
17. Изучение содержания Государственного стандарта по спортивной подготовке по виду спорта «Самбо».

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 1-м курсе***

1. Самбо в древнем Риме; гладиаторские поединки.
2. Особенности самбо в раннем средневековье; традиции рыцарских турниров.
3. Итальянская школа самбо и ее особенности.
4. Самбо в средневековой Германии.
5. Французская школа самбо и ее особенности.
6. Венгерская школа самбо и ее особенности.
7. Особенности развития самбо в России в XVIII-XIX вв.
8. Лучшие тренеры по самбо СССР и России.
9. Развитие классификации приемов и действий в теории и методике самбо.
10. Состав и характеристика групп технических приемов самбо.
11. Динамические и кинематические характеристики выполнения приемов самбо.
12. Критерии оценки действий и анализ соревновательной деятельности в самбо.
13. Техника и тактика спортивного самбо и критерии их оценки.
14. Воспитательная работа тренера по формированию качеств личности и моральных принципов честной борьбы.
15. Обеспечение безопасности на занятиях самбо.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 2-м курсе***

1. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с необусловленной задачей.
2. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с обусловленной задачей.
3. Составление комплексов упражнений с партнером в «контрах» с выбором.
4. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию свойств внимания.
5. Составление комплексов упражнений с партнером, способствующих развитию пространственно-временных характеристик движения по моменту начала действий, дистанции, амплитуде и ритму.
6. Составление комплексов подводящих и специально-подготовительных упражнений, способствующих изучению техники положений самбиста, способов передвижения.
7. Составление комплексов упражнений, способствующих изучению и совершенствованию защит.

8. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений, способствующих предупреждению и исправлению ошибок, встречающихся при совершенствовании тактического взаимодействия.

9. Изучение и использование регистрационно-измерительной аппаратуры и других приборов в рамках выполнения выпускных квалификационных работ.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 2-м курсе***

1. Современные тенденции развития технико-тактических основ единоборства .

2. Особенности техники передвижений и действий в поединках .

3. Техничко-тактические характеристики поединка, вытекающие из особенностей самбо .

4. Проблема сужения амплитуды движений в самбо .

5. Особенности техники ближнего поединка у самбистов различной квалификации.

6. Современные тенденции развития технико-тактических основ единоборства .

7. Особенности техники передвижений и действий в поединках .

8. Техничко-тактические характеристики поединка, вытекающие из особенностей самбо .

9. Проблема сужения амплитуды движений в самбо .

10. Особенности техники ближнего поединка у самбистов различной квалификации.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 3-м курсе***

1. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.

2. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального урока по освоению и совершенствованию отдельных приемов и действий.

3. Составление комплексов упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.

4. Составление комплексов упражнений для проведения индивидуального урока, направленных на развитие тактического мышления.

5. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью для обучения отдельным приемам и действиям и их сочетаниям для групп начальной подготовки.

6. Составление комплексов упражнений с взаимопомощью технической и тактической направленности для учебно-тренировочных групп.

7. Составление комплексов упражнений и проведение специальной разминки в индивидуальном уроке.

8. Изучение и использование методов обработки экспериментальных данных.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 3-м курсе***

1. Особенности техники самбо .
2. Особенности тактики самбо .
3. Предпосылки возникновения особенностей техники передвижений и действий в поединках самбистов.
4. Предпосылки возникновения особенностей тактики действий и применения передвижений в поединках самбистов.
5. Особенности и перспективы развития видов спортивного самбо.
6. Формы организации тренировочного процесса.
7. Формы проведения упражнений.
8. Типовая направленность урока самбо.
9. Методические приемы выполнения упражнений.
10. Принципы построения тренировки самбистов.

### ***Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы для обучающихся на 4-м курсе***

1. Разработка годового плана подготовки самбистов на этапе углубленной тренировки.
2. Разработка поурочного плана подготовки самбистов на подготовительный период.
3. Составление документов по организации учебно-тренировочных сборов.
4. Составление документов планирования и контроля, финансирования ДЮСШ и СДЮШОР.
5. Составление планов-конспектов тренировочных занятий с группами начальной подготовки, спортивной специализации, спортивного совершенствования.
6. Изучение главных положений в методологии педагогического контроля процесса подготовки самбистов.
7. Составление планов-конспектов индивидуальных уроков с направленностью на совершенствование умений, основанных на проявлениях двигательных реакций в видах самбо и уровни их значимости.
8. Составление планов-конспектов индивидуальных уроков с направленностью на совершенствование умений, основанных на проявлениях свойств внимания, памяти, мышления и их значимость в видах самбо.

### ***Примерная тематика рефератов для обучающихся на 4-м курсе***

1. Основные направления спортивного совершенствования.

2. Объективные показатели определения состава кандидатов в сборные команды по итогам годового цикла.
3. Построение модельных микроциклов при распределении нагрузок тренировочного процесса самбистов.
4. Характеристика творческой системы «тренер – ученик».
5. Компоненты педагогической деятельности тренера.
6. Состав профессионально-педагогических умений и навыков тренера, направленных на проведение индивидуального урока.
7. Объективные факторы, воздействующие на формирование состава действий и тактику ведения схваток.
8. Двигательные и психические качества в структуре технико-тактического совершенствования самбистов.

## **5.2 Перечень оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Теория и методика ИВС (самбо)»**

### *Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине для обучающихся на 1-м курсе*

1. Характеристика самбо как вида спорта и средства физического воспитания.
2. Самбо как спортивно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Значение и место самбо в системе физического воспитания в России. Воспитательное значение самбо.
4. Техничко-тактические особенности самбо .
5. Техничко-тактические особенности самбо .
6. Техничко-тактические особенности самбо .
7. Самбо в древнем мире и средние века.
8. Формирование и особенности национальных систем самбо («школ»): итальянской, французской, венгерской.
9. Зарождение самбо в России. Место самбо и рукопашного поединка в военно-физической подготовке русской армии.
10. Основоположники отечественной школы самбо.
11. Участие русских самбистов в международных соревнованиях.
12. Самбо в СССР в довоенный период.
13. Самбо в СССР в послевоенный период. Первое выступление советских самбистов.
14. Современное состояние самбо в России. Выступление российских самбистов на Международных соревнованиях.
15. Общее понятие об объективных условиях деятельности самбистов и их воздействие на организм занимающихся.
16. Условия проведения занятий и соревнований и анализ основных внешних воздействий на самбистов в соревновательных поединках.

17. Конфликтность схваточного единоборства и дефицит времени и информации в самбо.

18. Характеристика мышечной работы самбиста. «Физическая» и «психическая» усталость в самбо.

19. Особенности специализированной деятельности самбистов в личных и командных соревнованиях.

20. Значение учета специфики деятельности самбистов на соревнованиях для рационального построения физической, технической и психологической подготовки спортсменов.

21. Психические качества, наиболее важные для самбистов и методика их совершенствования.

22. Основные принципы построения систематики приемов.

23. Развитие и основные принципы построения классификации действий.

24. Состав приемов самбо. Понятия «схваточное действие» и «технический прием».

25. Тактические задачи (намерения) схваточных действий в самбо.

26. Тактические характеристики подготовки и применения действий в поединке.

27. Тактические критерии оценки действий самбистов.

28. Критерии оценки приемов в самбо.

29. Понятие о технике самбо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в самбо.

30. Двигательный механизм приема. Биомеханические основы техники самбо. Индивидуальные особенности техники самбо.

31. Взаимосвязь техники, физической подготовки, психологической и тактической подготовки самбистов.

32. Надежность техники как сочетание стабильности и вариативности приемов в деятельности самбистов.

33. Устойчивость техники против «сбивающих» факторов в поединке.

34. Определение тактики и ее значение в самбо. Взаимосвязь техники и тактики.

35. Элементы спортивной тактики в самбо.

36. Компоненты тактического мастерства самбистов.

37. Тактическое мышление и его слагаемые у занимающихся самбо.

38. Двигательные умения и навыки. Обучение и совершенствование двигательных навыков в процессе подготовки самбистов.

39. Применение дидактических и методических принципов в процессе обучения и совершенствования самбистов.

40. Последовательность освоения приемов и действий в самбо.

41. Этапы формирования двигательных навыков в самбо и последовательность обучения отдельному приему.

42. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий самбистов.

43. Характеристика основных организационно-методических форм проведения упражнений в процессе обучения самбо.
44. Групповое занятие (урок) – основная форма учебно-тренировочной работы в самбо. Структура и принципы построения урока.
45. Задачи и содержание частей урока. Организация и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей урока.
46. Единство технико-тактической подготовки самбистов. Основные принципы становления технико-тактического мастерства.
47. Методика проведения разминки самбиста. Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений.
48. Упражнения для специальной физической подготовки – характеристика и классификация.
49. Методика составления комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств самбистов.
50. Методика составления комплексов упражнений на развитие быстроты реакции (простой и сложной) у самбистов.
51. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной выносливости самбистов.
52. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной ловкости самбистов, ориентировки в пространстве.
53. Методика составления комплексов упражнений на развитие специальной гибкости и подвижности в суставах у самбистов.
54. Методика составления комплексов упражнений для освоения приемов по этапам: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование.
55. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке как одного из основных методов изучения и совершенствования приемов и действий в самбо.
56. Виды упражнений с партнером и особенности методики проведения упражнений с партнером.
57. Методика предупреждения возникновения ошибок в технике выполнения приемов у самбистов.
58. Методика предупреждения ошибок при выполнении упражнений тактической направленности у самбистов.
59. Методика составления конспекта подготовительной части урока по самбо.
60. Методика составления конспекта основной части урока по самбо.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 2-м курсе***

1. Динамика результатов сборных команд России по самбо на крупных международных соревнованиях (чемпионатах мира и Международных соревнованиях) за последние годы.

2. Единство и взаимосвязь общественных и личных целей на примере тренировки в самбо.
3. Частные задачи тренировки и значение их оптимального решения для достижения конечной цели.
4. Формы и направленность прогнозирования в самбо.
5. Сбор информации для составления прогноза с учетом возраста занимающихся и периода подготовки.
6. Модельные характеристики самбиста с учетом возраста, стажа спортивной деятельности и морфологических признаков (роста, длины рук и ног, веса).
7. Модельные характеристики самбиста с учетом уровня специальной физической подготовленности.
8. Модельные характеристики самбиста с учетом уровня технической подготовленности.
9. Модельные характеристики самбиста с учетом уровня тактической подготовленности.
10. Модельные характеристики самбиста с учетом уровня психологической подготовленности.
11. Методы прогнозирования, используемые в теории и методике самбо.
12. Ориентировочные функции прогноза и его воздействие на процесс управления подготовкой.
13. Комплексное применение методов прогнозирования.
14. Краткосрочное (оперативное), среднесрочное и долгосрочное прогнозирование.
15. Прогнозирование и планирование спортивных достижений с учетом сроков и возрастных категорий.
16. Характеристика современного самбо .
17. Особенности техники самбо .
18. Анализ техники основных положений и передвижений самбистов.
19. Подводящие и специально-подготовительные упражнения, способствующие овладению и совершенствованию техники самбо .
20. Кинематические характеристики движения и работы мышц. Двигательная структура отдельного приема.
21. Ошибки в технике, устранение их причин и основные пути предупреждения. Методики исправления ошибок.
22. Контроль за процессом овладения техникой приемов самбо .
23. Особенности техники выдающихся российских и зарубежных самбистов.
24. Методические приемы, применяемые при обучении и совершенствовании основных положений и передвижений самбистов.
25. Анализ техники атак с учетом способа выполнения и дистанции.
26. Анализ техники защит с учетом способа выполнения и дистанции.
27. Анализ техники в контратаках, повторных и ответных атаках.
28. Анализ техники атак.



29. Анализ техники сложных защит.
30. Особенности тактики и технико-тактического мастерства самбистов .
  31. Содержание тактической подготовки самбистов.
  32. Особенности и характеристика подготавливаемых действий самбистов .
  33. Анализ технико-тактического мастерства лучших российских и зарубежных самбистов .
  34. Анализ применения ложных, простых и сложных атак с последующими повторными действиями в поединках.
  35. Анализ технико-тактического взаимодействия в ближней дистанции, а также в схватке против противников различного стиля в шпажном самбо.
  36. Последовательность обучения и технико-тактического совершенствования самбистов .
  37. Тактические варианты встречных действий.
  38. Методика обучения и технико-тактического совершенствования самбистов с учетом возраста и стажа занятий.
  39. Характеристика парных упражнений и их место в групповом уроке по самбо .
  40. Разновидности и содержание парных упражнений в самбо .
  41. Особенности использования разновидностей парных упражнений по мере роста квалификации самбистов.
  42. Методика подбора и проведения упражнений с партнером при обучении и совершенствовании отдельных приемов и действий.
  43. Дозировка и интенсивность выполнения упражнений в парах в тренировках с юными самбистами.
  44. Использование отдыха и перерывов при проведении парных упражнений для подробного анализа действий партнеров.
  45. Разбор методических приемов, применяемых при проведении упражнений с партнером.
  46. Разбор методических приемов, способствующих эмоциональному проведению упражнений.
  47. Психограмма самбо — отражение закономерностей поединка самбистов.
  48. Характеристика наиболее важных психических качеств для самбистов.
  49. Формирование и совершенствование личностных качеств: решительности, смелости, уверенности в своих действиях и др.
  50. Характеристика психических процессов, способствующих успешному проявлению различных специализированных свойств самбистов.
  51. Взаимосвязь психических качеств самбиста с тактикой ведения поединка. Роль зрительного и тактильного анализаторов в восприятии обстановки поединка.
  52. Двигательные реакции и их проявления у самбистов: простая, дизъюнктивная, дифференцировочная, антиципирующая.

53. Свойства внимания и их значение в подготовке самбистов.
54. Тренировка специализированных качеств самбистов в упражнениях с партнером.
55. Разбор упражнений с партнером, способствующих совершенствованию различных свойств внимания, способности к переключению и распределению внимания.
56. Разбор упражнений, способствующих развитию восприятия пространственно-временных характеристик движений (своих и противника) по моменту начала действий, дистанции, амплитуде, ритму.
57. Формы организации занятий в практике подготовки самбистов различного возраста.
58. Содержание и задачи различных форм организации занятий самбо с учетом возраста и стажа тренировки.
59. Цель и содержание специфических методов тренировки на различных этапах подготовки юных самбистов.
60. Методы технико-тактического совершенствования в самбо.

***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине  
для обучающихся на 3-м курсе***

1. Классификация приемов и действий в самбо.
2. Общая характеристика упражнений, применяемых самбистом в тренировке.
3. Методы тренировки и методические приемы, способствующие развитию и совершенствованию физических качеств с учетом периода подготовки, возраста, пола и стажа занятий.
4. Характеристика специфических методов тренировки в самбо.
5. Комплексное применение средств и методов тренировки.
6. Использование метода тренировки без противника для овладения основными положениями и передвижениями и их совершенствования.
7. Использование метода тренировки с условным противником для совершенствования различных компонентов техники.
8. Использование метода тренировки с противником (партнером) для совершенствования специализированных умений.
9. Использование метода тренировки с противником для совершенствования действий с учетом индивидуальных особенностей самбистов (манера ведения поединка и т.п.).
10. Использование метода индивидуального обучения и совершенствования (взаимные уроки).
11. Характеристика процесса технической подготовки самбистов.
12. Роль технической подготовки в тренировке самбиста.
13. Методика технической подготовки в самбо и ее особенности в зависимости от периодов и этапов годового цикла.

14. Индивидуальные характеристики двигательных реакций самбистов, их учет и влияние на оснащение спортсмена средствами нападения и обороны.

15. Методика совершенствования комплекса специализированных умений, основанных на проявлении простых и сложных двигательных реакций.

16. Методика совершенствования комплекса специализированных умений, основанных на проявлении реакции предвосхищения пространства и времени в ходе взаимодействия с противником.

17. Совершенствование техники приемов самбо в условиях проявления специализированных умений и различных видов реакций.

18. Методика составления комплекса упражнений с партнером, моделирующих ситуации поединка с различными проявлениями двигательных реакций.

19. Особенности методики проведения упражнений с партнером и индивидуальных уроков, направленных на совершенствование техники приемов в условиях проявления специализированных умений.

20. Методика составления конспекта индивидуального урока технической направленности в условиях реагирования на обусловленный зрительный и тактильный сигналы.

21. Критерии оценки технической подготовленности самбистов.

22. Анализ средств тактической подготовки самбистов.

23. Характеристика подготавливающих средств и их место в схватке с противниками различного стиля.

24. Методика проведения в групповом уроке упражнений с партнером, направленных на развитие тактического мышления.

25. Систематизация и содержание упражнений для развития тактических умений и способностей.

26. Методика формирования навыка наблюдения за тренировочными и соревновательными поединками и последующего анализа схваточных действий.

27. Методика составления конспектов индивидуальных уроков тактической направленности с задачей развития тактического мышления и способностей обыгрывания противника.

28. Критерии оценки тактической подготовленности самбистов.

29. Значение физической подготовки в становлении мастерства самбиста.

30. Особенности ОФП и СФП у самбистов, характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

31. Планирование физической подготовки в многолетней тренировке самбистов.

32. Методика развития гибкости и подвижности в суставах у самбистов.

33. Специфика утомления в самбо.

34. Методика развития точности движений. Упражнения для воспитания навыков в определении расстояния до противника.

35. Психолого-педагогическая характеристика самбо.

36. Компоненты психологической подготовки. Создание психологических предпосылок для ускорения технико-тактического совершенствования.

37. Формирование тактической инициативы. Освоение реальной оснащенности средствами ведения поединков и имеющихся резервов к расширению их состава.

38. Повышение уровня проявлений психических свойств самбистов.

39. Совершенствование волевых и личностных качеств в процессе занятий самбо.

40. Специализирование двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления у самбистов.

41. Средства саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний в соревнованиях самбистов.

42. Критерии оценки психологической подготовленности самбистов.

43. Значение интеллектуальной подготовки самбистов. Формы и методы интеллектуальной подготовки, воспитание интеллектуальных способностей у самбистов.

44. Задачи, содержание и виды спортивного отбора в самбо.

45. Методы тестирования, диагностики и оценки физических и психомоторных качеств самбистов.

46. Организация отбора и комплектование групп самбистов на различных этапах подготовки для участия в соревнованиях.

47. Формы организации занятий в практике подготовки самбистов с учетом возрастных особенностей, периодов и этапов учебно-тренировочного процесса.

48. Типовая направленность урока самбо, цель и содержание, обеспечивающие комплексность воздействия на подготовленность спортсмена в соответствии с задачами периода и этапа годичного цикла.

49. Особенности форм проведения упражнений с учетом конкретных педагогических задач повышения отдельных сторон подготовки самбистов.

50. Упражнения с партнером как основная форма проведения упражнений в групповом уроке по самбо.

51. Содержание педагогических усилий тренера по самбо на этапах спортивного совершенствования и высшего мастерства.

52. Закономерности тренировки в самбо как важнейшей части системы подготовки.

53. Принципы построения тренировочного процесса с учетом нормирования тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

54. Особенности использования принципов построения тренировочного процесса в самбо с учетом возраста, пола, периода и этапа подготовки.

55. Последовательность освоения атакующих и защитно-ответных действий, различающихся по количественным и моментным характеристикам их выполнения.

56. Последовательность обучения разновидностям действий, различающихся по степени готовности и особенностям реагирования в видах самбо.

57. Техника самбо и ее особенности.

58. Особенности тактики самбо .

59. Специализированные движения тренера и их моделирование в индивидуальном уроке в видах самбо.

60. Возможные ошибки в двигательных действиях тренеров и методика их предупреждения и исправления.

### ***Примерная тематика курсовых работ для обучающихся на 3-м курсе***

1. Индивидуальный урок как метод тренировки на различных этапах годового цикла подготовки самбистов.

2. Требования к специализированности профессионально-педагогических навыков и умений тренера по самбо.

3. Специализированные характеристики состава двигательных действий тренера по самбо .

4. Моделирование ситуаций для тренировки специальных умений и навыков тренера по самбо .

5. Техническая тренировка и двигательные возможности в самбо .

6. Содержание и направленность тактической тренировки в самбо .

7. Тактическая сущность действий, ситуаций и способов их применения в самбо .

8. Моделирование типовых ситуаций для выбора и применения действий в самбо .

### ***Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине для обучающихся на 4-м курсе***

1. Методы записи поединков с целью их педагогического анализа.

2. Объем и результативность применяемых действий как основа анализа операционного состава.

3. Индивидуализация технико-тактической подготовки на основе анализа объемов и результативности используемых действий.

4. Специальные методы технико-тактического совершенствования (перечислить).

5. Метод повторения действий в заданных ситуациях.

6. Метод нормирования количества (продолжительности) серий выполняемых действий.

7. Метод сочетания альтернативных действий при специализировании реагирования.

8. Метод произвольного чередования взаимозаменяемых действий.

9. Метод усложнения идеомоторных представлений при выборе и применении действий.

10. Метод самостоятельного выбора и вербальной установки спортсмена на применение действий.

11. Метод моделирования тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в схватке.

12. Построение годового цикла в системе подготовки высококвалифицированных самбистов (общая характеристика).

13. Психическая напряженность специализированных упражнений как основа планирования тренировочной нагрузки.

14. Характеристика соревновательного мезоцикла подготовки самбистов высокой квалификации.

15. Восстановительный микроцикл в подготовке высококвалифицированных самбистов.

16. Психологическая подготовленность самбиста и критерии ее оценки.

17. Понятие «ситуативной готовности» при применении действий (преднамеренно, экспромтно).

18. Характеристика преднамеренных действий.

19. Характеристика экспромтных действий.

20. Характеристика преднамеренно-экспромтных действий.

21. Тактические составляющие ведения схваток.

22. Последовательность обучения отдельному приему (общая характеристика).

23. Средства и методы ознакомления с приемом.

24. Средства и методы разучивания приема.

25. Средства и методы совершенствования приема.

26. Техника самбо и критерии ее оценки.

27. Критерии оценки тактической подготовленности самбиста (общая характеристика).

28. Тактические знания в подготовке самбиста.

29. Тактические умения в подготовке самбиста.

30. Возрастная динамика освоения тактических умений.

31. Принципы построения тренировки самбиста (общая характеристика).

32. Возрастные этапы подготовки юных самбистов (общая характеристика).

33. Этап предварительной подготовки юных самбистов.

34. Этап начальной специализации и его возрастные особенности.

35. Этап углубленной тренировки и его возрастные особенности.

36. Этап спортивного совершенствования и его возрастные особенности.

37. Формы организации учебно-тренировочного процесса.

38. Формы проведения упражнений в учебно-тренировочном занятии (общая характеристика).

39. Разновидности и содержание упражнений с партнером.

40. Индивидуальный урок в системе технико-тактической подготовки (общая характеристика).
41. Тренерская техника при проведении индивидуального урока.
42. Индивидуальный урок технической направленности.
43. Индивидуальный урок тактической направленности.
44. Специфические методы тренировки в самбо.
45. Техника и тактика в самбо: взаимосвязь и взаимовлияние.
46. Подготавливающие действия и использование их в поединке.
47. Современная система проведения соревнований по самбо (отборочный тур, прямое выбывание).
48. Показательные выступления по самбо и методы их организации.
49. Сценическое самбо, его особенности и своеобразие.
50. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований.
51. Психофизиологические свойства самбиста и их учет в процессе тренировки и индивидуализации подготовки (общая характеристика).
52. Свойства внимания и их проявление в поединке.
53. Разновидности двигательных реакций в структуре ведения поединков.
54. Двигательные качества и возрастная динамика их проявления в поединках самбистов.
55. Особенности отбора в детские секции самбо.
56. Средства и методы восстановления в самбо.
57. Характеристика педагогических средств восстановления.
58. Характеристика гигиенических средств восстановления.
59. Умения и навыки тренера при проведении индивидуального урока.
60. Содержание и последовательность действий арбитра.

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

1. Методы технико-тактического совершенствования в тренировке квалифицированных самбистов .
2. Показатели скоростно-силовой подготовленности у самбистов на различных этапах тренировки (начальной специализации, углубленной тренировки, спортивного совершенствования).
3. Дистанционные характеристики при реализации схваток действий в самбо.
4. Дистанционные характеристики в самбо .
5. Двигательные качества самбистов, определяющие успешность соревновательной деятельности.
6. Двигательные реакции, обеспечивающие эффективность действий в самбо .
7. Свойства личности и их отражение в тактике ведения поединков у самбистов .

8. Техничко-тактические характеристики разновидностей атак и противодействий атакам в соревновательных поединках самбистов .

9. Возрастная динамика показателей применения действий по этапам многолетней подготовки самбистов .

10. Применение метода круговой тренировки для совершенствования специальной физической подготовки квалифицированных самбистов.



## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение, необходимое для освоения дисциплины «Теория и методика ИВС (самбо)»**

### **а) Основная литература:**

1. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. В.А.Аркадьева. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 482 с.
2. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. К.Т.Булочко – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 427 с.
3. Самбо: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 331 с.
4. Спортивное самбо: Учебник для вузов физической культуры / Под общ.ред. Д.А.Тышлера – М.: Изд. ФОН, 1997. – 385 с.
5. Самбо. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общий редактор Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

### **б) Дополнительная литература:**

1. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Самбо. Индивидуальный урок. – М.: Советская Россия, 1962. -
2. Аркадьев В.А. Тактика в самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 181 с.
3. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. – Киев: Здоров'я, 1977. – 181 с.
4. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка самбистов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 182 с.
5. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в самбо. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 195 с.
6. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Психологическая подготовка самбистов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 127 с.
7. Мовшович А.Д. Самбо. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический Проект, 2008. – 119 с.
8. Мовшович А.Д. Тренировка юных самбистов : монография. – М.: Физическая культура, 2013. – 114 с.
9. Пономарев А.Н. Парные упражнения в подготовке самбиста. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 102 с.
10. Пономарев А.Н. Самбо: от новичка до мастера. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
11. Правила организации и проведения соревнований по самбо Российской федерации / Под общей редакцией А.И. Павлова. – М., 2007. – 128 с.
12. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо» / Под общей редакцией А.Д. Мовшовича. – М., 2016. – 252 с.

13. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Самбо (Соревновательная деятельность и методика технико-тактического совершенствования). – Минск: Вышэйшая школа, 1985. – 160 с.

14. Тышлер Г.Д., Бычков Ю.М., Тышлер Д.А. Тренировка чемпиона. – М.: «Терра-Спорт», 2006. – 231 с.

15. Тышлер Д.А. Самбо (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 127 с.

16. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных самбистов. – М.: Советский спорт, 1996. – 74 с.

17. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных самбистов: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2001. – 254с.

18. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Двигательная подготовка самбистов: Учебно-методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2008. – 153 с.

19. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Самбо. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.

20. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Самбо . Техника. Тактика. Обучение. Тренировка. – М.: Академический проект, 2007. – 180 с.

21. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Самбо. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения. – М.: Академический Проект, 2010. – 133 с.

22. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Самбо. Техничко-тактическая и функциональная тренировка: методическое пособие. – М.: Академический Проект, 2010. – 183 с.

23. Самбо: Правила соревнований. – М.: Терра-Спорт, 1999. – 160 с.

24. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.

25. Самбо: Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта для реализации в организациях дополнительного образования в группах спортивно-оздоровительного этапа подготовки. – М.: Человек, 2015. – 56 с.

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

<http://rusfencing.ru> – Федерация самбо России

<http://fencingfuture.org/> – Международный благотворительный фонд «За будущее самбо»

<http://www.fie.ch/> – Международная федерация самбо

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

– **программное обеспечение дисциплины:**

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

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

- «Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](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)

**Тренажер Тышлера**

Тренажер Тышлера («ТТ») имеет 8 различных режимов работы (программ тренировки), для которых может быть создано бесконечное количество упражнений в дополнение к тем, что представлены в настоящем пособии.

Прибор запрограммирован на воспроизведение непредсказуемой последовательности звуковых сигналов для тренировки простых двигательных реакций. В результате многолетних наблюдений выявлено точное соотношение между последовательностью сигналов для тренировки реакций выбора (выбор из двух возможных действий), реакций переключения (от заданного действия к другому действию), предвосхищения дистанции, тренировки передвижений и др.

Реагирование на звуковые сигналы поможет овладеть ритмическими основами выполнения технически сложных движений, как в гимнастике, прыжках в воду, фигурном катании.

Известно, что для того, чтобы добиться результатов в современном спорте, необходимо тренироваться 5-6 раз в неделю и даже несколько раз в день. Это не позволяет совмещать спорт, работу и личную жизнь. Решить такую проблему теперь поможет «ТТ», ведь он моделирует индивидуальный урок с тренером и даже поединок, облегчает тренировку передвижений. Повторение часто используемых и наиболее эффективных приемов, применяемых в схватке, помогает спортсменам совершенствовать технику их выполнения, скорость, точность, правильные реагирования и принятие решений на много быстрее, чем приходится в течение поединка.

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Оборудование для проведения занятий

**Учебная аудитория (246)** для проведения занятий лекционного типа и занятий семинарского типа, самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных и групповых консультаций с комплектом аудиторной мебели, ученической доской. Аудитория оснащена мультимедийным специализированным оборудованием, которое включает проектор, экран, персональный компьютер с выходом в сеть Internet и подключением к правовой системе «Гарант».

Материально-техническое обеспечение для проведения занятий по дисциплине также включает:

- Видеопроектор Sanyo PLC-XU 58 – 2006 г.
- Диктофон OLYMPUS WS-300M – 2007 г.
- Ноутбук Aser Aspire 5100 series – 2008 г.
- Принтер HP LaserJet 1320 – 2007 г.
- Сканер EPSON 2480 – 2005 г.
- Копировальный аппарат Canon MF 4150 – 2007 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 710 LCD и системный блок) – 2005 г.
- Стационарный компьютер (монитор 17" Samsung 740 N и системный блок) – 2007 г.
- Плеер DVD BVK – 2007 г.
- Принтер HP LaserJet P2015D – 2007 г.
- Телевизор LCD Sony KDL-32U2000 – 2007 г.
- Монитор сердечного ритма Polar S-610.

**Специализированный зал (27)** для проведения учебно-методических занятий, учебной и схваточной практики со студентами. Зал оснащен мишенями, зеркалами и манекенами. В зале расчерчены фехтовальные дорожки для проведения тренировочных и соревновательных схваток.

Для проведения занятий используется спортивный инвентарь:

- Самбистская экипировка.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** 1 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 1, 2 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестров	15
2	Выступление на семинаре по теме «Функциональные составляющие схваточных действий»		5
3	Выступление на семинаре по теме «Анализ достижений российских и зарубежных спортсменов в видах самбо на международной арене»		5
4	Выступление на семинаре по теме «Методология анализа действий самбиста в тренировочных поединках и на соревнованиях»		5
5	Выступление на семинаре по теме «Структура проведения группового занятия по самбо»		5
6	Выступление на семинаре по теме «Государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Самбо»		5
7	Написание и защита реферата по двигательной тренировке самбистов		15
8	Написание и защита реферата по особенностям занятий спортивным самбо с различным контингентом		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</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	5
3	Подготовка презентации по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине «**Теория и методика избранного вида спорта (самбо)**» для обучающихся института **Спорта и физического воспитания** 2 курса, направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю «Спортивная подготовка» заочной формы обучения

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 3, 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестров</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Последовательность освоения типовых схваточных действий и тактических умений»</i>		5
3	<i>Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в самбо»</i>		5
4	<i>Выступление на семинаре по теме «Средства и методы восстановления и переключения занимающихся на другую двигательную и психическую деятельность»</i>		5
5	<i>Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в самбо»</i>		5
6	<i>Выступление на семинаре по теме «Действия арбитра и технологии судейства: содержание и последовательность команд и решений, определение инициативы в действиях спортсменов»</i>		5
7	<i>Написание и защита реферата по теме «Профессионально-педагогические навыки и умения тренера по самбо в индивидуальном уроке»</i>		15
8	<i>Написание и защита реферата по теме «Основы техники и тактики самбо»</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</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>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом**

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 5, 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	Посещение занятий	В течение семестров	15
2	Выступление на семинаре по теме «Методика обучения приемам и действиям в самбо»		5
3	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование атак в самбо		5
4	Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на обучение и совершенствование противодействий атакам в самбо		5
5	Выступление на семинаре по теме «Совершенствование двигательных реакций, проявлений свойств внимания, памяти и мышления, волевых и личностных качеств у самбистов»		5
6	Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе углубленной специализации		5
7	Обоснование организации исследования по теме избранной ВКР. Описать методики исследования		15
8	Оформление и анализ полученных результатов исследования в виде таблиц и рисунков		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</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>	5
3	<i>Подготовка презентации по теме пропущенного занятия</i>	5

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

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

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

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

### **IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

#### **Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом**

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

## **ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА**

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

## I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств

Сроки изучения дисциплины: 7, 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: экзамен

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях)	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестров</i>	15
2	<i>Выступление на семинаре по теме «Диагностика спортивных способностей и оценка специальной тренированности»</i>		5
3	<i>Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на совершенствование умений, основанных на проявлениях двигательных реакций у самбистов</i>		5
4	<i>Проведение комплексов упражнений в парах, направленных на совершенствование умений, основанных на проявлениях свойств внимания, памяти и мышления у самбистов</i>		5
5	<i>Выступление на семинаре по теме «Планирование тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки самбистов»</i>		5
6	<i>Подготовка конспектов и проведение индивидуальных уроков со спортсменами на этапе углубленной специализации</i>		5
7	<i>Завершение и подготовка ВКР для рецензирования на кафедре</i>		15
8	<i>Подготовка доклада и презентации для апробации ВКР на кафедре</i>		15
	<b>Экзамен</b>		<b>30</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	5
3	Подготовка презентации по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### IV. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам, завершающимся экзаменом

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

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



Институт Спорта и физического воспитания

Кафедра Теории и методики единоборств

**АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Б1.Б.21 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ИЗБРАННОГО ВИДА СПОРТА  
(САМБО)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

Направленность (профиль): Спортивная подготовка  
(наименование)

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная (ускоренное обучение)*

Год набора – 2015 г.

Москва – 2017

**1. Общая трудоемкость дисциплины** составляет – **47 зачетных единиц, 1692 академических часа** (экзамены – 36 часов, аудиторных занятий – 176 часов, самостоятельная работа – 1480 часов).

**2. Семестры освоения дисциплины:** 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестры.

### **3. Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (ИВС)» по профилю «Спортивная подготовка», в соответствии с общими целями основной образовательной программы (ООП) высшего образования, является:

- изучение теоретических и методических основ спортивной тренировки самбистов, освоение специальных знаний, умений и профессионально-педагогических навыков проведения занятий во всех звеньях физкультурно-спортивного движения с занимающимися различного возраста, пола и квалификации, с учетом их индивидуальных особенностей.

### **4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины «Теория и методика ИВС (самбо)» у выпускника должны быть сформированы общепрофессиональные и профессиональные компетенции.

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

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

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

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

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

Выпускник, освоивший программу дисциплины, должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду профессиональной деятельности, на который ориентирована программа бакалавриата:

*тренерская деятельность:*

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

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

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

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

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

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

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

*организационно-управленческая деятельность:*

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

*научно-исследовательская деятельность:*

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

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



## 5. Краткое содержание дисциплины «Теория и методика ИВС (самбо)»

### Заочная форма обучения (ускоренное обучение)

№	Разделы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся в соответствии с учебным планом (в академических часах)				Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Занятия лекционного типа	Практические занятия	Самостоятельная работа	Контроль	
<b>ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>1</b>					
1	Основы теории самбо		2	2	50		
2	Основы техники и тактики самбо		2	2	20		
3	Пропаганда спортивного самбо как вида международной программы и ориентация к занятиям		2	6	80		
4	Организационно-педагогические требования к проведению занятий по самбо			6	44		
<b>Итого за семестр</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>							
		<b>2</b>					
5	Систематики приемов и действий самбиста		4	4	40		
6	Двигательная тренировка самбистов			6	60		
7	Проведение группового занятия и соревнований по самбо		2	6	80		
8	Особенности занятий спортивным самбо с различным контингентом				50		
<b>Итого за семестр</b>			<b>6</b>	<b>16</b>	<b>230</b>		
<b>Промежуточная аттестация</b>					<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>		<b>3</b>					
9	Развитие самбо, систем ведения спортивного поединка и их влияние на личность тренируемых		2	2	30		
10	Методика тренировки самбистов		2	6	60		
11	Самбо		2	2	60		
12	Контроль нагрузок на занятиях самбо			2	44		

	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>4</b>					
<b>13</b>	Индивидуальный урок как метод тренировки самбистов		2	2	20		
<b>14</b>	Самбо		2	8	40		
<b>15</b>	Организация и обеспечение учебно-тренировочных занятий и соревнований		2	2	40		
<b>16</b>	Основы научно-исследовательской деятельности в вузе			6	58		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>158</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>5</b>					
<b>17</b>	Психологическая направленность тренировки самбиста		2	2	10		
<b>18</b>	Методика совершенствования техники и тактики у самбистов		2	2	30		
<b>19</b>	Самбо		2	6	30		
<b>20</b>	Методика проведения индивидуального урока в видах самбо			2	20		
<b>21</b>	Тематика, содержание и организация НИР студентов			4	32		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>6</b>					
<b>22</b>	Психофизиологические составляющие подготовленности самбистов		2	6	20		
<b>23</b>	Управление подготовкой квалифицированных спортсменов		2	6	40		
<b>24</b>	Структура и направленность тренировки самбистов		2	2	40		
<b>25</b>	Планирование и проведение индивидуальных уроков со спортсменами различной квалификации в видах самбо			2	20		
<b>26</b>	Организация и проведение исследований в рамках ВКР				38		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ</b>	<b>7</b>					
<b>27</b>	Построение подготовки квалифицированных спортсменов		2	6	30		
<b>28</b>	Универсализация и индивидуализация технико-тактической подготовленности		2	2	38		

<b>29</b>	Возрастная динамика технико-тактического совершенствования		2	4	20		
<b>30</b>	Специальные умения самбистов			2	30		
<b>31</b>	Подготовка и оформление результатов исследований				40		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>158</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>						
		<b>8</b>					
<b>32</b>	Педагогический контроль эффективности тренировок и соревнований		2	4	6		
<b>33</b>	Уровень тренированности самбиста и технологии его оценки		2	6	8		
<b>34</b>	Управление деятельностью самбистов в тренировках и соревнованиях			2	8		
<b>35</b>	Планирование подготовки спортсменов		2	2	20		
<b>36</b>	Апробация ВКР			2	20		
	<b>Итого за семестр</b>		<b>6</b>	<b>16</b>	<b>62</b>		
	<b>Промежуточная аттестация</b>				<b>27</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
	<b>Всего часов:</b>		<b>48</b>	<b>128</b>	<b>1480</b>	<b>36</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  
(самбо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 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  
Теории и методики единоборств  
(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

**Астахов Денис Борисович** – доцент кафедры ТИМ единоборств РГУФКСМиТ;  
**Попов Дмитрий Владимирович** – доцент кафедры ТИМ единоборств  
РГУФКСМиТ.

---

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

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины (модуля)

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

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 самбо виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
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>			6 8 10
	<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</li> </ul>			

	<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 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 занятиям определенными видами спорта;</p> <p>- анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка;</p> <p>- использовать антропометрические, физические и психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</p>			
	<p>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</p>			
<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 8
	<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>			10
	<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>			8
	<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>			

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

	- <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 самбо</i>			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> - <i>методологии исследовательской деятельности в самбо</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 (самбо)»

##### 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 (самбо)»	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 самбо»		2	4	48		Семинар
1.2	Модуль 2 (1,5 зачетных единицы - 54 часа) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в самбо»		2	6	46		Семинар
1.3	Модуль 3 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Классификация, систематика и терминология в самбо»		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 самбо»		4	6	80		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (2,5 зачетных единицы – 90 часов) «Оздоровительная направленность самбо»		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 самбо»		4	10	40		Семинар
2.2	Модуль 8 (1 зачетная единица– 36 часов) «Основы тактики самбо»		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 (3 зачетных единицы – 108 часов) «Рекреация в самбо»		4	8	96		Семинар
2.4	Модуль 10 (3 зачетных единиц – 108 часов) «Задачи и организация НИР и УИРС по самбо»		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 (4 зачетных 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 самбо»		2	4	30		Семинар
3.2	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Методика обучения тактике в самбо»		2	4	30		Семинар
3.3	Модуль 14 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения самбистов»		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 (3 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 самбистов»		2	4	12		Выборочный устный
3.7	Модуль 18 (0,5 зачетных единицы- 18 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в самбо»		2	4	12		Семинар
3.8	Модуль 19 (0,5 зачетных единицы - 18 часов) «Методики исследования в самбо»			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>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
4.1	Модуль 21 (1 зачетная единица - 36 часа) «Спортивная тактика в самбо»		2	4	30		Устный выборочный
4.2	Модуль 22 (1зачетная единица – 36 часа) «Средства и методы спортивной тренировки в самбо»		2	4	30		Семинар
4.3	Модуль 23 (01 зачетная единица – 36 часов) «Виды подготовки самбистов»		2	4	30		Семинар
4.4	Модуль 24 (0,5 зачетных единицы – 18 часа) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки самбистов»		2	4	12		Фронтальный практический

4.5	Модуль 25 (0,5 зачетных единицы – 18 часов) «Объективные условия спортивной деятельности в самбо»			4	14		Семинар
4.6	Модуль 26 (0,5 зачетных единицы – 18 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки самбистов»		2	4	12		Семинар
4.7	Модуль 27 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация) многолетней подготовки самбистов»		2	4	30		Фронтальный практический
4.8	Модуль 28 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Подготовка выпускной квалификационной работы»			4	32		Фронтальный письменный
4.9	Модуль 29 (1 зачетная единица - 36 часов) «Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»				27	9	Экзамен
<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>V курс</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 самбистов»		2	2	32		Семинар
5.2	Модуль 31 (2 зачетных единицы– 72 часа) «Прогнозирование спортивных результатов самбистов»		2	4	66		Выборочный письменный
5.3	Модуль 32 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Тренировочный процесс на этапе совершенствования		2	6	64		Фронтальный практический



	спортивного мастерства»						
5.4	Модуль 33 (1 зачетная единица – 36 часов) «Моделирование спортивной деятельности самбиста»		2	4	30		Фронтальный письменный
5.5	Модуль 34 (1 зачетная единица - 36 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»		2	4	30		Семинар
5.6	Модуль 35 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация самбистов»		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 самбо»			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 (47 зачетных единиц)</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.

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

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

### **5.1.1. Тестирование для оценки уровня знаний по темам:**

#### **1 семестр**

1. История развития самбо в нашей стране и мире.

#### **2 семестр**

1. Тренировочное занятие по самбо.

#### **3 семестр**

1. Выполнение бросков из различных групп.
2. Выполнение бросков руками 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 самбо.
2. Организация процесса обучения в самбо.

#### **6 семестр**

1. Проявления физических качеств в самбо.

#### **8 семестр**

1. Методика обучения в самбо.
2. Организация процесса обучения в самбо.
- 3.. Объективные условия спортивной деятельности в самбо
4. Структура соревновательной деятельности самбиста

#### **10 семестр**

1. Тренировочные нагрузки в самбо.
- 2.. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по самбо.

### **5.1.2. Выступления на семинарских занятиях по темам:**

#### **1 семестр**

1. Формирование самбо как национального вида.
2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по самбо.

3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в самбо.

### **2 семестр**

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

### **3 семестр**

1. Техника проведения приемов самбистами в учебно-тренировочных и соревновательных поединках.
2. Тактический план проведения поединка по самбо.
3. Оперативное восстановление функционального состояния самбистов.

### **4 семестр**

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

### **5 семестр**

1. Методики обучения в самбо.
2. Методики обучения тактике в самбо.
3. Программирование процесса обучения самбистов.
4. Организация и проведение соревнований по самбо.

### **6 семестр**

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

### **8 семестр**

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

### **10 семестр**

1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся самбо.
2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в самбо.
3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования.
4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в самбо.
5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по самбо.
6. Технологии восстановления спортсменов самбо.

7. Формирование общественного мнения о самбо через средства массовой информации.
8. Особенности применения фармакологии в самбо.

### **5.1.3. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов:**

#### **1 семестр**

1. Выявить уровень результатов выступления в самбо у сильнейших самбистов 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 самбо.
3. История самбо в СССР.
4. История самбо в Российской Федерации.
5. Описать правила проведения соревнований по самбо в СССР.
6. Указать причины создания международной федерации по самбо.
7. Расписать причины и условия создания Международной федерации по самбо ФИАС.
8. Этапы развития самбо в нашей стране.
9. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся самбистов мира, СССР и России.
10. Составить хронологию изменения основных позиций в правилах соревнований по самбо..
11. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах мира.
12. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
13. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по самбо.
14. Описать многоуровневая классификационная схема техники самбо.
15. Терминология техники самбо и ее разновидности.
16. Описать порядок образования полных названий приемов техники самбо.
17. Основные понятия в самбо (борьба, стойка, партер и т.п.).

#### **2 семестр**

1. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
2. Оборудование зала для самбо для проведения тренировочного процесса и соревнований.
3. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в самбо.
4. Основные термины, используемые при судействе соревнований по самбо.
5. Изучение конспектов тренировочных занятий по самбо у личных тренеров.
6. Написание конспектов занятий по самбо.
7. Проведение заключительных частей занятий по самбо.
8. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях самбо.
9. Расписать режим дня самбистов.
10. Составление примерных конспектов занятий по самбо оздоровительной направленности.

#### **3 семестр**

1. Выделить основные характеристики техники самбо.
2. Описать биомеханические структуры двигательных действий самбиста: броски руками, броски ногами, броски туловищем.

3. Изучить технические действия в стойке.
4. Изучить технические действия в партере.
5. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в стойке.
6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации простых и сложных технико-тактических действий.
7. Выписать тактико-техническое проведение технических действий в партере

#### **4 семестр**

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

#### **5 семестр**

1. Определение последовательности использования методов обучения в самбо.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению самбо.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения в самбо.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешанных программ обучения при освоении самбо.
7. Методика обучения техники и тактики в самбо.
8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо.
9. Организация и проведение соревнований в самбо.
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 самбистов 1-го – 3-го годов обучения в группах начальной подготовки.
4. Применение тренажеров в тренировочном процессе самбистов.
5. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке самбистов.
6. Организация и проведение НИР в самбо.

#### **8 семестр**

1. Использование основных и дополнительных средств тренировки самбистов.
2. Применение методов тренировки в самбо.
3. Особенности применения методов тренировки самбистов на различных этапах многолетней подготовки.
4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в самбо.
5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо.

6. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).
7. Анализ компонентов соревновательной деятельности в самбо.
8. Оценка воздействия тренировочных нагрузок на самбистов.
9. Средства и методы отбора в самбо.
10. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся самбо.
11. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения
12. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.

### **10 семестр**

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

#### **5.1.4. Написание и защита рефератов по темам**

##### **1 семестр**

1. Самбо в системе физического воспитания.
2. Оборудование мест для проведения соревнований по самбо.

##### **2 семестр**

1. Структура тренировочного занятия в самбо.
2. Занятия самбо оздоровительной направленности.

##### **3 семестр**

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

##### **4 семестр**

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

##### **5 семестр**

1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по самбо.

2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по самбо.
3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.

### **6 семестр**

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

### **8 семестр**

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

### **10 семестр**

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

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

### **5.2.1. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре заочной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика самбо как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение самбо.
3. Место самбо и в массовых формах физической культуры.
4. Система управления развитием самбо в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию самбо. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Всероссийская федерация самбо (ВФС): 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 самбо в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение самбо.
10. Этапы развития самбо в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по самбо в институтах физической культуры.

12. Участие и достижения отечественных самбистов на чемпионатах мира.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по самбо в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние самбо 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 самбо.
19. Требования к спортивной форме самбиста на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по самбо.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в самбо.
24. Классификация технических самбо.
25. Терминология техники самбо ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в самбо.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по самбо.
28. Иерархическое построение классификации техники самбо и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники самбо.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по самбо.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе самбистов.
33. Основные элементы содержания занятий по самбо.
34. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий борьбой.
35. Специфика содержания учебного занятия по самбо.
36. Специфика содержания учебно- тренировочного занятия по самбо.
37. Специфика содержания тренировочного занятия по самбо.
38. Специфика содержания контрольного занятия по самбо.
39. Специфика содержания соревновательного занятия по самбо.
40. Специфика содержания урочной формы организации занятий по самбо.
41. Специфика содержания внеурочной формы организации занятий по самбо
42. Специфика содержания индивидуальной формы организации занятий по самбо
43. Специфика содержания индивидуально-групповой формы организации занятий по самбо
44. Специфика содержания групповой формы организации занятий по самбо.
45. Специфика содержания основной части тренировочных занятий по самбо.
46. Специфика содержания подготовительной части тренировочных занятий по самбо.
47. Специфика содержания заключительной части тренировочных занятий по самбо.
48. Планирование рабочего дня, соблюдение режима тренировок и отдыха.
49. Самодисциплина самбиста, настойчивость, привычка ценить и рационально использовать время.
50. Значение волевых качеств самбистов в достижении высоких результатов в соревновательной деятельности.
51. Способность противостоять неудачному выступлению в начале соревнования и компенсировать это успешным выступлением в последующих поединках..



52. Способность переносить большие нагрузки, имеющие разнонаправленное воздействие.
53. Основы разностороннего развития занимающихся средствами самбо.
54. Принципы построения занятий по самбо оздоровительной направленности.
55. Разносторонние физические и психические нагрузки в процессе тренировок и выступления на соревнованиях.
56. Высокие показатели функциональных возможностей основных систем организма.
57. Длительное сохранение высокой работоспособности.
58. Результаты врачебных и педагогических наблюдений за воздействиями занятий самбо на организм спортсменов.

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Взаимосвязь техники и тактики при ведении поединка по самбо.
2. Механизм эффективности приемов техники в самбо.
3. Биомеханические особенности техники самбо
4. Фазовая структура техники бросков в самбо.
5. Критерии оценки качества выполнения техники самбо.
6. Роль "атакующего" и "атакованного" самбистов 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 самбо.
10. Особенности методики изучения техники самбо в условиях учебной группы и индивидуально.
11. Методика и значение коррекции выполнения техники самбо в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
12. Методика расширения разнообразия изучаемой техники самбо в процессе ее повторения.
13. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники самбо на примере бросков прогибом.
14. Характеристика движения атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники самбо в стойке на примере бросков руками.
15. Последовательность изучения техники самбо в процессе многолетних занятий спортом.
16. Определение основных понятий: стратегия и тактика самбо.
17. Стратегия многолетней спортивной деятельности в самбо.
18. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения самбиста в поединке в самбо.
19. Тактика участия в соревнованиях в самбо.
20. Тактика ведения схватки в самбо.
21. Тактика проведения приемов в самбо.
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 самбистов и ее взаимосвязь с техникой, физической, психологической и теоретической подготовкой спортсменов.
25. Приемы психологического воздействия на соперника и маскировка своих намерений.
26. Составление тактического плана поединка.
27. Особенности тактики участия в различных соревнованиях (чемпионатах, турнирах, матчевых, отборочных и классификационных).
28. Средства и методы восстановления работоспособности самбиста и их применение на практике.
29. Цель и задачи рекреации в самбо.
30. Принципы рекреационной тренировки в самбо.
31. Основные средства восстановления используемые в самбо.
32. Использование нетрадиционных средств восстановления в процессе тренировочного занятия.
33. Формы физической рекреации применяемые в самбо.
34. Медикаментозные средства восстановления в самбо.
35. Особенности восстановления после растяжений в самбо.
36. Особенности восстановления после повреждения суставов в самбо.
37. Особенности восстановления после переломов в самбо.
38. Использование средств восстановления в период соревнований.
39. Использование средств восстановления в тренировочный период.
40. Взаимосвязь применения средств восстановления и тренировочных нагрузок.
41. Сформулировать актуальность одного из направлений исследований.
42. Значение УИРС в подготовке бакалавров по самбо в ИФК.
43. Методология научной деятельности.
44. Использование метода анализа литературных источников в исследованиях по самбо.
45. Использование метода анкетирования в исследованиях по самбо.
46. Использование метода экспертных оценок источников в исследованиях по самбо.
47. Использование метода опроса в исследованиях по самбо.
48. Использование метода педагогического эксперимента в исследованиях по самбо.
49. Использование методов математической статистики в исследованиях по самбо.
50. Использование метода наблюдения источников в исследованиях по самбо.
51. Использование технических средств в исследованиях по самбо.
52. Наиболее распространенные схемы исследований в самбо.
53. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в самбо.
54. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в самбо.

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

#### **Вопросы для собеседования:**

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

7. Определение готовности к обучению самбо: физической, координационной, психической.
8. Этап начального разучивания: цели и задачи; методы и методические приемы разучивания упражнений в самбо; разучивание по частям и в целом (слитно).
9. Этап закрепления и совершенствования навыков: цели и задачи.
10. Элементы программирования обучения в самбо.
11. Построение структур линейной и разветвлённой программ обучения.
12. Особенности программирования процесса обучения в самбо.
13. Организационные основы спортивной школы.
14. Основные формы учебно-тренировочного процесса.
15. Особенности проведения занятий по самбо.
16. Организация и проведение соревнований различного уровня по самбо.
17. Содержание положения о соревнованиях по самбо.
18. Основные пункты сметы на проведение соревнований по самбо.
19. Техника безопасности при проведении соревнований по самбо.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо.
21. Главная судейская коллегия соревнований по самбо и ее функции.
22. Организация и проведение соревнований по самбо.
23. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
24. Содержание отчета о соревнованиях.

#### *Деловая игра*

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

26. Содержание и формы воспитательной работы с юными самбистами.
27. Организация и проведение тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
28. Содержание и направленность тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
29. Тренировочные нагрузки и особенности методики проведения тренировочных занятий по самбо в группах начальной подготовки.
30. Переводные и контрольных нормативы по физической и специальной подготовке в группах начальной подготовки.
31. Применение технических средств в различных направлениях подготовки спортсменов.
32. Использование технических средств при подготовке самбистов в различных частях тренировочного занятия.
33. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося самбо.
34. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся борьбой.
35. Общая характеристика основных физических качеств: силы, быстроты (скорости), выносливости, гибкости и ловкости (координационных способностей).
36. Разновидности проявления силы: абсолютная максимальная, общая и относительная сила, динамическая и статическая силовая выносливость.
37. Проявление силы в самбо.
38. Проявление быстроты в самбо.
39. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
40. Энергетическое обеспечение выносливости.
41. Проявление выносливости в самбо.
42. Факторы, определяющие гибкость.
43. Измерение гибкости.

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

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

##### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в самбо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в самбо.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в самбо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в самбо.

8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники самбо, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки самбистов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке самбистов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении самбо.
12. Методы овладения техническими действиями в самбо.
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 самбо.
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 самбо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в самбо.
18. Роль и значение технической подготовки самбо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по самбо.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в самбо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в самбо. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в самбо. 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 самбо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в самбо.
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 самбо; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии самбов 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 самбо.
33. Структура соревновательной деятельности в самбо.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо.
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 самбо
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям самбо.
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 самбо.
44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки самбистов.
45. Принципы и методы обучения в самбо.
46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки самбистов.
47. Требования стандартов спортивной подготовки в самбо 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 самбистов.
49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в самбо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки самбо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки самбистов.
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 самбо.
54. Проведение научно-обоснованной оценки имеющихся результатов исследования
55. Использование методов педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучение коллектива и индивидуальных особенностей занимающихся.
56. Научные методы формулирования представлений и обобщений.

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

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

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

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Спортивная тренировка как процесс управления.
2. Значение и задачи педагогического контроля за подготовкой и состоянием спортсменов в самбо.
3. Учет тренировочных нагрузок по самбо.
4. Виды контроля за состоянием самбистов 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 самбо технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в самбо.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование самбистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в самбо.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в самбо 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 самбо.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в самбо.
22. Динамика личных и командных результатов по самбо за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира.
23. Основная задача тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства.
24. Принципы формирования групп спортивного совершенствования.
25. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства.
26. Оценка степени подготовленности спортсмена по отдельным видам подготовки и в целом.
27. Принципы чередование ударных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства.
28. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.
29. Требования стандарта спортивной подготовки в самбо для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки самбиста 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 самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по самбо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства самбистов.
35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в самбо.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших самбистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в самбо. Требования к отдельным сторонам подготовки самбистов.
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 самбо.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях самбо.
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 самбистов.
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 самбо.
55. Формирование мотивации к занятиям самбо.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям самбо.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям самбо.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о самбо.
60. Создание имиджа самбо как национального вида спорта.
61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки самбистов.



63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных самбистов.
64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по самбо.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в самбо.
67. Продление работоспособность средствами фармакологии на все время соревнований по самбо.
68. Планирование проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик.
69. Научный анализ и применение научных данных в практической деятельности.
70. Проведение научного анализа результатов исследований, формулирование и представление обобщения и выводов.

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

1. Прогнозирование спортивных достижений в самбо.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки самбистов.
3. Модели соревновательной деятельности в самбо.
4. Методики повышения уровня подготовленности самбистов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в самбо и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по самбо.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе самбистов.
8. Рационализация питания спортсменов занимающихся самбо.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов занимающихся самбо.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов самбо на различных этапах многолетней подготовки.

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

### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
1. Борьба самбо: Справочник /Автор-составитель Е.М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
2. Вайсов К.М. Борьба самбо : техника и методика обучения : учеб. пособие / К.М. Вайсов, Д.В. Кудрявцев ; М-во образования и науки РФ, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. тех. ун-т". - Омск: ОмГТУ, 2010. - 82 с.: ил
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф.Ионовым и Е.М.Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986. - 59 с.

4. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Кулик Н.Г. . Совершенствование работоспособности борцов - самбистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Н.Г. Кулик ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [АнитаПресс], 2008. - 159 с.: ил.
6. Самбо: Правила соревнований [Текст] /Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006.-128 с.
7. Самбо: Справочник [Текст] /2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006.- 208 с.
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо //Методические рекомендации С.В.Елисеев, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков/ М., ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. 88 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.: илл.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.: илл.
14. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО, /Под редакцией С.Е.Табакова. – Изд.5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. 448 с., ил.
15. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 224 с.
16. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996. - 106 с.
17. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 26 с.

**б. Дополнительная:**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярск, 1998.
2. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО»: Учебное пособие для школ НКВД - М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. - 537 с.
3. Волостных В.В., Борисов Н.И. Боевое самбо: введение в систему: Методическое пособие по курсу «Физвоспитание» - М.: Издательство МЭИ, 1999 – 28 с.
4. Волостных В.В., Жуков А.Г. Методические рекомендации к учебным занятиям по самбо. - М.: МЭИ, 1988.
5. Волостных В.В., Жуков А.Г.; Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. - В 2-х томах. - Жуковский: Ассоциация «Олимп», 1993. - 576 с.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
7. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). М., ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.

8. Котенко Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами [Электронный ресурс] : учеб, пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет, образоват. учреждение высш. проф. образования "Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) " . - М. 2012.

9. Платонов А.Е. Статистический анализ в медицине и биологии: задачи, терминология, логика, компьютерные методы. – М.: Издательство РАМН, 2000. – 52 с.

10. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.

11. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982. - 232 с.

12. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983. - 256 с.

13. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

14. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

15. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Составитель Ф.П. Суслов, С.М.Вайцеховский, - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 352 с.

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

-Сайт Всероссийской федерации самбо - <http://sambo.ru/>

-Сайт FIAS международной федерации самбо - <http://www.fias.com>

-Сайт московской федерации самбо - <http://www.mossambo.ru>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category>

– 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 (самбо)» 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): 1-2 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 самбо в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по самбо		4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Формирование самбо как национального вида спорта. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по самбо. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в самбо. 4. Организация и методика проведения частей занятия по самбо. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по самбо.		3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Описать правила проведения соревнований по самбо в СССР. 2. Составить хронологию изменения правил соревнований по самбо. 3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по самбо. 4. Оборудование зала для проведения тренировочного процесса и соревнований по самбо. 5. Выписать основные термины,		3 3 3 3

	характеризующие соревновательную деятельность самбистов. 6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по самбо. 7. Анализ санитарно-гигиенических требований для залов в самбо. 8. Описать оздоровительные эффекты от занятий самбо. 9. Провести анализ выполнения технических действий одного из ведущих самбистов.		3 3 3 3 3
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Самбо в системе физического воспитания. 2. Оборудование мест для проведения соревнований по самбо. 3. Структура тренировочного занятия в самбо. 4. Занятия самбо оздоровительной направленности		5 5 5 5
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
7	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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 (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 2 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

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

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование по темам: 1. Выполнение технических действий из различных групп. 2. Тактические приемы проведения технических действий. 3. Методы проведения современных научных исследований.		6 6 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Техника проведения приемов самбистами в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 2. Тактический план проведения поединка по самбо. 3. Оперативное восстановление функционального состояния самбистов. 4. Оперативное восстановление функционального состояния самбистов. 5. Общая схема организации исследований.		3 3 3 3 3
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски и сваливания. 2. Анализ техники самбо в стойке из подгруппы переводы и наклоны. 3. Анализ техники самбо в партере. 4. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере. 5. Выбор направления исследовательской деятельности и формулирование рабочего		3 3 3 3



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

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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-	2		3	4	5	

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

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

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

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

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

Форма промежуточной аттестации: *экзамен*

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

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

	самбо. 2. Освоение методики обучения технике бросков. 3. Методика обучения в тактики самбо. 4. Составление обучающих программ по самбо. 5. Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо. 6. Составление сметы на проведение соревнований по самбо. 7. Соблюдение правил техники безопасности при проведении соревнований. 8. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо. 9. Организация и проведение командных соревнований по самбо. 10. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований. 11. Применение разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, их дозировка, сочетание с играми и состязательными формами проведения. 12. Изучение элементов техники самбо в стойке и партере 13. Подготовка протоколов сдачи контрольно-переводных нормативов по годам обучения на данном этапе. 14. Применение тренажеров в тренировочном процессе самбистов. 15. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке. 16. Организация и проведение НИР в самбо.		2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
5	Написание и защита рефератов по разделам: 1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по самбо. 2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по самбо. 3. Сценарии открытия и закрытия соревнований. 4. Роль технических средств в подготовке спортсменов занимающихся самбо. 5. Общая характеристика основных физических качеств. 6. Характеристика основных методов исследования в самбо.		2 2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20

Всего:		100
--------	--	-----

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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 (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 8 семестр.

Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

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

	общей и специальной физической подготовки в самбо.		3
	5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо в стойке.		3
	6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо в партере.		3
	7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации).		3
	8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в самбо.		3
	9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок.		3
	10. Средства и методы отбора в самбо.		3
	11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся самбо.		3
	12. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения		3
	13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.		3
			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 самбо. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки самбистов. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в самбо. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо. 6. Основные пути отбора в самбо.		2 2 2 2 2 2
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)		20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

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

3	Презентация по теме пропущенного занятия	2
---	--	---

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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 (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 5 курса, 3 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта заочной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.  
Сроки изучения дисциплины (модуля): 10 семестр.  
Форма промежуточной аттестации: *экзамен.*

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в самбо 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по самбо.		2 2
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов занимающихся самбо. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в самбо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в самбо. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по самбо. 6. Технологии восстановления спортсменов самбо. 7. Формирование общественного мнения о самбо через средства массовой информации. 8. Особенности применения фармакологии в самбо.		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		3 3

	самбо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по самбо. 4. Разработка недельных циклов тренировок по самбо. 5. Проведение тренировочных занятий по самбо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по самбо на чемпионатах мира. 7. Анализ субъективных факторов ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе самбистов. 9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности самбистов. 11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособность . 12. Составление краткой характеристики исследовательской работы.		3 3 3 3 3 3 3 3 3
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в самбо. 2. Прогнозирование спортивных результатов в самбо. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в самбо. 5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по самбо. 6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо. 7. Создание имиджа современного самбиста.		2 2 2 2 2 2 2
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	<i>Подготовка доклада по теме пропущенного занятия</i>	2
2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	2
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	2

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

К 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  
(самбо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *заочная*

Год набора 2015г.

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

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

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

**Цель освоения дисциплины (модуля):**

Целью освоения дисциплины (модуля) «**Теория и методика самбо**» 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 (самбо)»	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 самбо»	1	2	4	48	9	Экзамен
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в самбо»	1	2	6	46		
3	«Классификация, систематика и терминология в самбо»	1	2	6	64		
4	«Тренировочное занятие по самбо»	2	4	6	80		
5	«Оздоровительная направленность самбо»	2	2	10	78		
6	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
7	«Основы техники самбо»	3	4	10	40	9	Экзамен
8	«Основы тактики самбо»	3	2	6	28		

<b>9</b>	«Рекреация в самбо»	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>96</b>		
<b>10</b>	«Задачи и организация НИР и УИРС по самбо»	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>98</b>		
<b>11</b>	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»				<b>27</b>		
<b>12</b>	«Методика обучения в самбо»	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>13</b>	«Методика обучения тактике в самбо»	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>14</b>	«Программирование процесса обучения самбистов»	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>15</b>	«Организация и проведение соревнований»	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>32</b>		
<b>16</b>	«Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>17</b>	«Применение технических средств в тренировке самбистов»	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>18</b>	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в самбо»	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>19</b>	«Методики исследования в самбо»	<b>6</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>20</b>	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»	<b>6</b>			<b>27</b>		
<b>21</b>	«Спортивная тактика в самбо»	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен, курсовая работа</b>
<b>22</b>	«Средства и методы спортивной тренировки в самбо»	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>23</b>	«Виды подготовки самбистов»	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>30</b>		
<b>24</b>	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки самбистов»	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
<b>25</b>	«Объективные условия спортивной деятельности в самбо»	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>14</b>		
<b>26</b>	«Отбор в процессе	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		

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

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

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017 г.

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

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

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

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

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

**Составители:**

Астахов Денис Борисович – доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ;

Попов Дмитрий Владимирович – доцент кафедры ТиМ единоборств  
РГУФКСМиТ.

**Рецензент:**

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

## **1. Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика самбо» 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 самбо» 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 самбо.

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 самбо виды спорта и др.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
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  6 7		
	<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>	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</li> </ul>			

	<i>средств и методов.</i>			
<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:</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> </ul>	1		

	- санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.			
	Уметь: - использовать на занятиях избранным видом спорта знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ тренировки; - соблюдать санитарно-гигиенических нормы и требования в профессиональной деятельности.			
	Владеть: - умениями осуществлять тренерскую деятельность в избранном виде спорта с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; - современными технологиями тренировки в избранном виде спорта; - умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	Знать: - психологические аспекты обучения, воспитания и формирования мотивации к занятиям избранным видом спорта; - методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.	4 5 8		
	Уметь: использовать полученные знания в области психологии физической культуры и спорта в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям избранным видом спорта и воспитания моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
	Владеть: - умением формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта; - методами воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции.			
<b>ПК-10</b>	Знать: - теоретико-методические основы спортивной ориентации и спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; - методики отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта; - современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.	6		
	Уметь: - эффективно применять педагогические методы (тесты) при отборе; - определять предрасположенность к занятиям определенными видами спорта; - анализировать и прогнозировать спортивную одаренность (способности) ребенка; - использовать антропометрические, физические и			

	<i>психические особенности обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта.</i>			
	<i>Владеть: умением реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся.</i>			
<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.	3		
	<i>Уметь:</i> - подбирать средства и методы, адекватные поставленным тренировочным задачам; - разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий; - использовать современные информационные и компьютерные технологии при разработке тренировочных планов (спортивной подготовки).	6 7		
	<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.	7		
	<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;			

	<i>-находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.</i>			
	<i>Владеть: способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.</i>			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать: - основы теории и методики спортивной тренировки в избранном виде спорта; - средства и методы физической, технической и тактической подготовки в избранном виде спорта.</i>	3		
	<i>Уметь: - 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>			
	<i>Владеть: - в соответствии с особенностями избранного вида спорта владеть техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности; - способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство.</i>			
<b>ПК-15</b>	<i>Знать: - средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности; - эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки.</i>	7		
	<i>Уметь: - осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности; - сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности.</i>			
	<i>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.</i>			
<b>ПК-26</b>	<i>Знать: - технологию составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем; - функции и основные принципы подбора инвентаря и экипировки; - методы составления финансовых документов.</i>	1 4		
	<i>Уметь: - составлять служебную документацию и технические</i>			



	<p>заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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><i>Владеть:</i></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><i>Знать:</i></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><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 сфере физической культуры и спорта с использованием апробированных методик;</li> <li>- статистически обрабатывать и анализировать результаты;</li> <li>- осуществлять научный анализ, общение 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>	<i>Знать:</i> - принципы организации научного исследования; - основы научного поиска, обработки и систематизации данных.	4		
	<i>Уметь:</i> - проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов; - использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.	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 (самбо)»

##### 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 (самбо)»	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 самбо»		4	14	54		Семинар	

1.2	Модуль 2 (2 зачетные единицы - 72 часов) «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в самбо»		4	16	52		Семинар
1.3	Модуль 3 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Классификация, систематика и терминология в самбо»		4	16	34		Фронтальный письменный Семинар
1.4	Модуль 4 (1,5 зачетная единица – 54 часа) «Тренировочное занятие по самбо»		2	14	36		Фронтальный письменный Семинар
1.5	Модуль 5 (1,5 зачетных единицы – 54 часов) «Оздоровительная направленность самбо»		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 самбо»		6	20	46		Семинар
1.7	Модуль 7 (2 зачетные единицы – 72 часа) «Основы тактики самбо»		2	22	46		Семинар
1.8	Модуль 8 (2 зачетная единица – 72 часов) «Рекреация в самбо»		2	14	56		Семинар
1.9	Модуль 9 (2 зачетных единицы – 72 часа) «Задачи и организация НИР и УИРС по самбо»		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 час (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 самбо»		6	18	39		Семинар
2.2	Модуль 12 (1 зачетные единицы – 36 часов) «Методика обучения тактике в самбо»		4	18	14		Семинар
2.3	Модуль 13 (1 зачетная единица – 36 часов) «Программирование процесса обучения самбистов»		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 самбистов»		2	12	13		Выборочный устный
2.7	Модуль 17 (1 зачетная единица - 36 часов) «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в самбо»		4	28	4		Семинар
2.8	Модуль 18 (1 зачетная единица - 36 часов) «Методики исследования в самбо»		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 самбо»		4	16	16		Устный выборочный
3.2	Модуль 21 (0,75 зачетная единица – 27 часов) «Средства и методы спортивной тренировки в самбо»		4	16	7		Семинар
3.3	Модуль 22 (1 зачетная единица – 36 часа) «Виды подготовки самбистов»		6	22	8		Семинар
3.4	Модуль 23 (1 зачетная единица – 36 часов) «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки самбистов»		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 самбо»		4	16	16		Семинар
3.6	Модуль 25 (1 зачетная единица - 36 часов) «Отбор в процессе многолетней подготовки самбистов»		4	18	14		Семинар
3.7	Модуль 26 (1 зачетная единица - 36 часов) «Тренировочной этап (углубленная специализация)		6	18	12		Фронтальный практический

	многолетней подготовки самбистов»						
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 самбистов»		4	14	36		Семинар
4.2	Модуль 30 (1,5 зачетных единицы – 54 часа) «Прогнозирование спортивных результатов самбистов»		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 самбиста»		2	16	18		Фронтальный письменный
4.5	Модуль 33 (0,5 зачетной единицы - 18 часов) «Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»		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 самбо»			8	10		Семинар
4.6	Модуль 34 (1 зачетная единица – 36 часов) «Рекреация самбистов»		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) «Фармакологическое обеспечение в самбо»		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 самбо, 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 самбо 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 т.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 самбо, государственных и общественных организаций, мастер-классы чемпионов Мира и Европы по самбо 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 развернутый 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 по самбо в институтах физической культуры.
4. Выявить уровень результатов выступления сильнейших самбистов России и мира, а также динамику его изменения.
5. Получить данных о возрасте участников чемпионатов России, чемпионатов Европы и Мира, как показателя спортивного долголетия спортсменов, занимающихся самбо.
6. История развития самбо в СССР.
7. Развитие самбо в Российской Федерации.
8. Дать характеристику правилам проведения соревнований по самбо.
9. Указать причины создания Всероссийской федерации самбо (ВФС).
10. Выделить причины и условия создания Международной федерации самбо (ФИАС).
11. Этапы развития самбо в нашей стране.
12. Написать краткий хронологический конспект выступлений выдающихся самбистов СССР и России.
13. Создать рейтинговый список по количеству побед на чемпионатах Европы и Мира выдающихся самбистов России и Мира.
14. Составить хронологию изменения правил соревнований по самбо.
15. Определить трех тренеров, спортсмены которых наибольшее количество раз побеждали на чемпионатах Европы и Мира.
16. Международная терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
17. Упорядочение множества предметов и явлений, встречающихся в деятельности тренера по самбо.
18. Описать многоуровневую классификационную схему техники самбо.
19. Терминология техники самбо.
20. Описать порядок образования полных названий приемов техники самбо.
21. Основные понятия в самбо (схватка, стойка, партер, бросок, болевой прием, удержание и т.п.).
22. Выписать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по самбо.

23. Схема конфликтного взаимодействия самбистов и ее анализ.
24. Требования к личному инвентарю спортсменов для участия в соревнованиях.
25. Оборудование зала для проведения тренировочного процесса по самбо и соревнований.
26. Виды инвентаря и оборудования необходимые для обеспечения учебно-тренировочного процесса в самбо.
27. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность самбистов.
28. Основные термины, используемые при судействе соревнований по самбо.
29. Изучение особенностей функциональных сдвигов в организме спортсменов, занимающихся самбо.
30. Изучение конспектов тренировочных занятий по самбо у личных тренеров.
31. Написание конспектов занятий по самбо.
32. Проведение заключительных частей занятий по самбо.
33. Сбор материала к докладу и подготовка презентации по технике безопасности на занятиях самбо.
34. Расписать режим дня самбистов.
35. Составление примерных конспектов занятий по самбо оздоровительной направленности.

## 2 семестр

1. Выделить основные характеристики техники самбо.
  2. Описать биомеханические структуры двигательных действий самбиста: бросков (подножка, подсечка, подхват, через бедро, подсад), болевых приемов, удержаний.
  3. Изучить технические действия в стойке.
  4. Изучить технические действия в партере.
  5. Тактическое проведение технических действий в стойке.
  6. Выделить педагогические требования к объяснению и демонстрации технико-тактических действий в самбо.
  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. Разработать план проведения научно-исследовательской работы.
  13. Описать проведение педагогического эксперимента в самбо.
  14. Выделить основные проблемы тренировки в самбо.
  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 самбиста, их воспитание посредством упражнений.
  19. Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.
- Партер
- Болевые приемы на руки: рычаги, узлы, ущемления.

Болевые приемы на ноги: рычаги, узлы, ущемления.

Удержания: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, обратные удержания.

Стойка

Броски руками: за ноги, выведения из равновесия.

Броски ногами: подножки, подсечки, подхваты, подсады, обвивы, зацепы.

Броски туловищем: через бедро, через спину, через грудь.

### **6.1.2. Примерная тематика рефератов для студентов I курса очного обучения: 1 семестр**

1. Формирование самбо как национального вида спорта.
2. Изменения правил соревнований по самбо.
3. Основы техники самбо. Краткая характеристика техники в стойке и партере.
4. Характеристика спортивных баз Москвы и области на территории которых проходят занятия самбо.
5. Гигиенические требования к содержанию спортивного зала по самбо.
6. Основные правила обеспечения безопасного проведения занятий по самбо.
7. Оборудование мест для проведения соревнований по самбо.

### **2 семестр**

1. Анализ результатов соревнований за истекший год в нашей стране среди юношей и juniоров.
2. Самбо в системе физического воспитания.
3. Терминология технических действий в самбо.
4. Судейская терминология в самбо.
5. Структура тренировочного занятия в самбо.
6. Разностороннее развитие личности средствами самбо.
7. Оздоровительный эффект от любительских занятий видами самбо.
8. Техника самбо в стойке.
9. Техника самбо в партере.
10. Тактика проведения одного технического действия.
11. Тактика проведения поединка по самбо.
12. Тактика поведения самбиста на соревнованиях.

### **6.1.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во II семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Характеристика самбо как вида спорта и средства разносторонней физической подготовки.
2. Прикладное и воспитательное значение самбо.
3. Место самбо в массовых формах физической культуры, комплекс ГТО.
4. Система управления развитием самбо в стране.
5. Сочетание государственных и общественных форм работы по развитию самбо. Источники финансирования подготовки спортсменов.
6. Всероссийская федерация самбо (ВФС): 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 самбо в субъектах РФ: федерация, тренерский совет, ведомственные спортивные организации, клубы.
9. Возникновение самбо.
10. Этапы развития самбо в нашей стране.
11. Подготовка специалистов по самбо в институтах физической культуры.

12. Участие и достижения отечественных самбистов на чемпионатах Мира и Европы.
13. Выдающиеся спортсмены, тренеры и специалисты по самбо в нашей страны.
14. Изменения в правилах соревнований и их влияние на подготовку спортсменов.
15. Состояние самбо 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 самбо.
19. Требования к спортивной форме самбиста на соревнованиях.
22. Санитарно-гигиенические нормы и требования к местам проведения занятий по самбо.
23. Содержание понятий «классификация», «систематика» и «терминология» в самбо.
24. Классификация технических самбо.
25. Терминология техники спортивной самбо и ее разновидности.
26. Теоретические, методические и судейские понятия и термины в самбо.
27. Соблюдение терминологии в тренировочной, организационно-управленческой и судейской работе по самбо.
28. Иерархическое построение классификации техники спортивной самбо и ее методическое значение.
29. Субординация как свойство классификационной схемы техники спортивной самбо.
30. Международная судейская терминология, ее применение и связь с отечественной терминологией.
31. Функции и обязанности судей на соревнованиях по самбо.
32. Эффективное и безопасное использование инвентаря и оборудования в тренировочном процессе самбистов.
33. Основные принципы подбора инвентаря для занятий по самбо.
34. Основные элементы содержания занятий по самбо.
35. Особенности воздействия на функциональные структуры организма спортсмена занятий самбо и отражение данного воздействия на структуре учебно-тренировочного занятия.
36. Специфика содержания подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий по самбо.
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 самбо.
41. Принципы построения занятий по самбо 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 самбо на организм спортсменов.
44. Взаимосвязь техники и тактики при ведении поединка по самбо.
45. Механизм эффективности приемов техники в самбо.
46. Биомеханические особенности техники спортивной самбо

47. Фазовая структура техники бросков в самбо.
48. Критерии оценки качества выполнения техники спортивной самбо.
49. Роль "атакующего" и "атакованного" самбистов в выполнении приемов техники на этапе изучения.
50. Цель и биомеханическая характеристика бросков, болевых приемов, 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 самбо.
53. Особенности методики изучения техники спортивной самбо в условиях учебной группы и индивидуально.
54. Методика и значение коррекции выполнения техники спортивной самбо в условиях учебно-тренировочных занятий (типа, "стоп кадр").
55. Методика расширения разнообразия изучаемой техники спортивной самбо в процессе ее повторения.
56. Дидактический принцип последовательности изучения сложной техники спортивной самбо на примере бросков подхватом.
57. Характеристика движения, атакуемого и атакующего в выполнении приемов техники спортивной самбо в стойке на примере бросков руками или ногами.
58. Последовательность изучения техники спортивной самбо в процессе многолетних занятий спортом.
59. Определение основных понятий: стратегия и тактика самбо.
60. Стратегия многолетней спортивной деятельности в самбо.
61. Стратегия участия в соревнованиях, стратегия поведения самбиста в поединке в самбо.
62. Тактика участия в соревнованиях в самбо.
63. Тактика ведения схватки в самбо.
64. Тактика проведения приемов в самбо.
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 самбистов 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 самбиста 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 самбо в ИФК.
75. Методология научной деятельности.
76. Наиболее распространенные схемы исследований в самбо.
77. Популярные методы сбора научных данных о различных сторонах деятельности в самбо.
78. Применение методов математической статистики для обработки полученных данных о различных сторонах деятельности в самбо.

### **6.2.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов II курса очного обучения:**

### 3 семестр

1. Определение последовательности использования методов обучения в самбо.
2. Написание примерных конспектов первого занятия по обучению самбо.
3. Изучить опыт использования линейных программ в освоении двигательных действий.
4. Написать примерную линейную программу обучения по самбо.
5. Анализ применения разветвленных программ при обучении различным двигательным действиям.
6. Изучить возможности использования смешенных программ обучения при освоении самбо.
7. Составление примерных программ обучения в самбо.
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 самбо.
10. Изучить диапазон спортивных результатов в многолетней подготовке самбистов и возраст достижения КМС, МС, МСМК.
11. Придумать и описать несколько парных упражнений в самбо.
12. Ознакомиться с фронтальной формой организации занимающихся при обучении.
13. Подготовить пример организации круговой тренировки при общефизической подготовке начинающих самбистов.
14. Особенности организации и проведения соревнований с различным контингентом занимающихся.
15. Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо.
16. Составление сметы на проведение соревнований по самбо.
17. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований.
18. Организация медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо.
19. Организация и проведение соревнований по самбо.
20. Обязанности судей соревнований по самбо.
21. Написание сценариев открытия и закрытия соревнований.
22. Составить отчет о соревнованиях.

### 4 семестр

1. Написание учебного плана подготовки самбистов 1-го года обучения в группе начальной подготовки.
2. Составление учебного плана подготовки самбистов 2-го года обучения в группе начальной подготовки.
3. Подготовка учебного плана тренировки самбистов 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 самбистов.
9. Написать по два упражнения с использованием манекена.
10. Конспектирование методических разработок с использованием тензоплатформы.
11. Расчетное определение целевых ЧСС-зон у самбистов во время тренировки.
12. Прямое определение ЧСС макс у спортсменов, занимающихся самбо.

**6.2.2. Примерная тематика рефератов для студентов II курса очного обучения:**



### 3 семестр

1. Роль технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся самбо.
2. Начальное обучение самбо.
3. Применение дидактических принципов при обучении в самбо.
4. Зависимость методов и особенностей построения процесса обучения самбо от структуры и сложности формируемых двигательных действий, от специфики проявляемых при этом физических качеств.
5. Элементы программирования обучения в самбо.
6. Положение о соревнованиях по самбо.
7. Смета на проведение соревнований по самбо.
8. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований самбо.
9. Медицинское обеспечение во время проведения соревнований по самбо.
10. Состав главной судейской коллегии соревнований по самбо и их функции.
11. Организация и проведение соревнований по самбо.
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 самбистами.
2. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки.
3. Использование технических средств при подготовке самбистов.
4. Общая характеристика проявления одного из физических качеств в самбо.
5. Требования, предъявляемые спортивной самбо к личности спортсмена.
6. Характеристика основных методов исследования, используемых в самбо.

#### **6.2.3. Содержание экзаменационных требований для студентов во IV семестре очной формы обучения:**

##### **Вопросы для собеседования:**

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

19. Техника безопасности при проведении соревнований по самбо.
20. Функции медицинского обеспечения во время проведения соревнований по самбо.
21. Главная судейская коллегия соревнований по самбо и ее функции.
22. Сценарий открытия и закрытия соревнований.
23. Содержание отчета о соревнованиях.
24. Содержание и формы воспитательной работы с юными самбистами.
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 самбо 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 самбистов в различных частях тренировочного занятия.
31. Изменения функциональной направленности применения технических средств по ходу многолетней подготовки спортсмена занимающегося самбо.
32. Значение технических средств для оценки комплексного воздействия тренировочных нагрузок на организм спортсменов занимающихся самбо.
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 самбо.
36. Проявление быстроты в самбо.
37. Разновидности выносливости: общая и специальная, силовая, скоростная, статическая, координационная, эмоциональная и т.д.
38. Энергетическое обеспечение выносливости.
39. Проявление выносливости в самбо.
40. Факторы, определяющие гибкость.
41. Измерение гибкости.
42. Активная и пассивная гибкость.
43. Проявление гибкости в самбо.
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 самбо.
47. Ведущие ощущения и восприятия в самбо: зрительные, пространственные, временные, силовые, тактильные, кинестетические.
48. Двигательные представления (идеомоторика) в самбо.
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 самбо. Особенности процессов реагирования.
55. Внешнее и внутреннее внимание, его объем, интенсивность, концентрация, распределение, устойчивость, переключение.
56. Ориентирование в соревновательных ситуациях в самбо.
57. Характеристика основных методов исследования, используемых в самбо.
58. Особенности организации и проведения НИР в самбо.
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 самбо.
62. Технология составления планов оснащения физкультурно-спортивной организации оборудованием, экипировкой и инвентарем.
63. Составление служебной документации и технической заявки на приобретение физкультурно-спортивной экипировки, инвентаря, оборудования.
64. Составить планово-финансовый документ по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки.

### **Деловая игра**

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

### **6.3.1. Контрольные вопросы и задания для самостоятельной работы студентов III курса очного обучения:**

#### **5 семестр**

1. Расписать тактику проведения поединка по самбо с более физически сильным противником.
2. Описание тактических вариантов проведения поединка по самбо 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 самбо.
7. Специфические методы технико-тактической и психологической подготовки в самбо.
8. Описание игр и эстафет, используемых на начальном этапе подготовки самбистов.
9. Расписать состав соревновательных упражнений и их характер, используемых на различных этапах многолетней подготовки самбистов.
10. Написать основные отличия методов строго регламентированного упражнения в различных группах СШ по самбо.
11. Составить список наглядных методов, используемых на этапах многолетней подготовки спортсменов, занимающихся самбо.
12. Подбор упражнений для совершенствования техники самбо.
13. Методический анализ причин возникновения ошибок и недостатков в процессе технической подготовки в самбо.

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 самбо.
16. Разработать комплекс, направленный на развитие гибкости и подвижности суставов рук и голеностопных суставов.
17. Разработать комплекс упражнений, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата самбиста.
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 самбо.
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 самбистов при зачислении их в учебно-тренировочные группы.
27. Подготовка протоколов тестирования самбистов при зачислении их в группы спортивного совершенствования.

### **6 семестр**

1. Ознакомиться с разделами специальной литературы касающихся специфики двигательной деятельности в самбо.
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 самбо.
4. Описание особенностей противоборства в командных соревнованиях самбистов.
5. Обосновать значимость высокой стабильности показателей получаемые в процессе тестирования.
6. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся самбо.
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 самбистов.
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 самбо.
2. Физические упражнения в самбо.
3. Методы тренировки в самбо.
4. Значение уровня развития физических качеств и двигательных способностей для достижения высокого спортивного мастерства в самбо.
5. Средства и методы технической подготовки в самбо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
6. Роль и значение тактической подготовки в самбо.
7. Управление психическим состоянием в процессе выступления на соревнованиях по самбо.
8. Содержание интеллектуальной подготовки самбиста.

#### **6 семестр**

1. Значение и виды соревнований в самбо.
2. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров самбо.
3. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо.
4. Основные пути отбора в самбо.
5. Содержание тренировочного процесса в тренировочных группах СШ по самбо.

### **6.3.3. Содержание экзаменационных требований для студентов в VI семестре очной формы обучения:**

#### **Вопросы для устного ответа:**

1. Основы спортивной тактики в самбо.
2. Индивидуальная и командная тактика.
3. Элементы спортивной тактики в самбо.
4. Варианты соревновательной деятельности в зависимости от ситуации.
5. Техничко-тактическое мастерство в самбо.
6. Оценка эффективности тактики.
7. Специально-подготовительные упражнения в самбо.
8. Сочетание упражнений общей и специальной физической подготовки для совершенствования техники самбо, упражнения с применением тренажерных устройств.
9. Дополнительные средства в системе спортивной тренировки самбистов.
10. Характеристика и применение словесных методов в тренировке самбистов.
11. Специфика применения наглядных методов при обучении самбо.
12. Методы овладения техническими действиями в самбо.
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 самбо.

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 самбо.
17. Содержание и особенности физической подготовки в самбо.
18. Роль и значение технической подготовки самбо для достижения высоких спортивных результатов.
19. Совершенствование индивидуальной техники спортсменов в процессе тренировочных занятий по самбо.
20. Техническая подготовка в годичном тренировочном цикле.
21. Особенности применения средств и методов технической подготовки в самбо, применение технических средств и специальной аппаратуры.
22. Понятие о тактической подготовке. Роль и значение тактической подготовки в самбо. Связь тактической подготовкой с другими сторонами подготовки: технической, физической и психологической.
23. Цель и задачи психологической подготовки в самбо. 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 самбо
26. Методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции в самбо.
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 самбо; получение специальной научной информации и овладение знаниями общих научных основ о спортивной деятельности и подготовке спортсмена; получение информации о состоянии и развитии самбистов 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 самбо.
33. Структура соревновательной деятельности в самбо.
34. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо.
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 самбо
39. Средства и методы отбора: педагогические, медико-биологические, психологические.
40. Эффективное применение педагогических методов (тестов) при отборе.
41. Определение предрасположенности к занятиям самбо.
42. Анализ и прогноз спортивной одаренности (способности) ребенка к занятиям самбо.
43. Использование антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся при осуществлении отбора и спортивной ориентации в самбо.

44. Содержание и направленность тренировочного этапа многолетней подготовки самбистов.
45. Принципы и методы обучения в самбо.
46. Медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки самбистов.
47. Требования стандартов спортивной подготовки в самбо 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 самбистов.
49. Разработка и реализация тренировочных и соревновательных программ спортивной подготовки в самбо с учетом особенностей занимающихся на тренировочном этапе.
50. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки самбо в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки самбистов.
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 самбо.
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 самбо.
2. Особенности учебно-тренировочной и воспитательной работы тренера с юными самбистами.
3. Задачи, содержание и построение спортивной тренировки в самбо.
4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в самбо.
5. Этапы многолетней подготовки юных самбистов.
6. Содержание и формы воспитательной работы с юными самбистами.
7. Средства и методы теоретической и интеллектуальной подготовки.
8. Цель и задачи психологической подготовки в самбо.
9. Роль и значение тактической подготовки в самбо.
10. Взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовки самбиста.

#### **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 самбо.
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 самбо.
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 самбистов за последние 4 года на чемпионатах России.
13. Выявление динамики результатов сильнейших в самбистов за последние 4 года на чемпионатах мира.
14. Изменения личных результатов сильнейших самбистов 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 самбо.
16. Изучение содержания план-схемы годового цикла подготовки самбистов и составление плана-схемы 2 и 3-го года обучения для группы спортивного совершенствования.
17. Написание конспектов проведения учебно-тренировочных занятий по самбо для групп спортивного совершенствования 1-го, 2-го и 3-го года обучения.
18. Составление блок-схем основных сторон подготовленности сильнейших самбистов.

### **8 семестр**

1. На основе изучения специальной литературы по самбо и видов спорта, имеющих схожие соревновательные упражнения создать и структурировать по значимости список умений и навыков тренеров необходимый в тренировочном процессе по самбо.
2. Подготовить комплексную оценку профессиональной деятельности личного тренера студента.
3. Определение типовых трудностей начального этапа деятельности молодого тренера по самбо.
4. Выписать характеристики интегративного этапа формирования стиля деятельности тренера по самбо.
5. Охарактеризовать этап «Утверждения» стиля деятельности тренера.
6. Оценка состояния методики укрепления суставов спортсменов, занимающихся самбо.
7. Выявление суставов подверженных наибольшему травматизму у самбистов.
8. Разработка комплекса упражнений для укрепления наиболее уязвимых частей пассивной части опорно-двигательного аппарата у юных самбистов.
9. Подготовить профессионально ориентированную информацию о проходящих соревнованиях по самбо.
10. Создание образа самбо как комплексного вида спорта.
11. Сделать презентацию новой спортивной базы по самбо.
12. Посещение одной из СШ города Москвы. 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 самбо.

14. Интервьюирование тренеров СШ по количеству желающих заниматься самбо и наполняемости групп СШ. Изучение пожеланий тренеров по улучшению пропаганды занятий самбо.

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 самбо.
2. Прогнозирование спортивных результатов в самбо.
3. Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования.
4. Особенности моделирования в самбо.
5. Построение моделей соревновательной деятельности самбистов.

##### **8 семестр**

6. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по самбо.
7. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо.
8. Различные средства и методы восстановления спортивной работоспособности как ведущий фактор оптимизации подготовки самбистов.
9. Создание имиджа самбо.
10. Долгосрочное сбалансированное питание самбистов.
11. Планирование питания при подготовке к ответственным соревнованиям.
12. Питание во время соревнований по самбо.

#### **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 самбо.

3. Учет тренировочный нагрузок по самбо.
4. Виды контроля за состоянием самбистов 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 самбо технологий управления состоянием спортсмена, включая педагогический контроль и коррекцию.
11. Значение и задачи планирования подготовки в самбо.
12. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.
13. Четырехлетнее перспективное планирование самбистов старших разрядов.
14. Годовое планирование в самбо.
15. Особенности сочетания тренировочных нагрузок в самбо 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 самбо.
21. Методы прогнозирования спортивных результатов и достижений: метод экспертных оценок, анализ динамики результатов, экстраполяция, их использование в самбо.
22. Динамика личных и командных результатов по самбо за последние десятилетия на российских соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.
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 самбо для этапа совершенствования спортивного мастерства.
30. Применение технической подготовки самбиста 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 самбистов на этапе совершенствования спортивного мастерства.
33. Интеграция тренировочного с учетом задач этапа совершенствования спортивного мастерства.
34. Составление типовых недельных и дневных циклов подготовки по самбо в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства самбистов.

35. Значение и задачи моделирования спортивной деятельности. Особенности моделирования в самбо.
36. Блок-схема модели сильнейшего спортсмена.
37. Морфологические особенности, возраст и спортивный стаж сильнейших самбистов России и мира.
38. Характеристика спортивной деятельности в самбо. Требования к отдельным сторонам подготовки самбистов.
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 самбо.
44. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо.
45. Механизм возникновения спортивной травмы.
46. Особенности протекания восстановления при занятиях самбо.
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 самбистов.
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 самбо.
55. Формирование мотивации к занятиям самбо.
56. Использование знаний в области психологии физической культуры и спорта, в практической работе со спортсменами в целях формирования у них мотивации к занятиям самбо.
57. Умение формировать мотивацию к занятиям самбо.
58. Структурные элементы общественного мнения.
59. Функции формирования общественного мнения о самбо.
60. Создание имиджа самбо как приоритетного, национального вида спорта.
61. Средства массовой информации и основные приемы работы с ними.
62. Особенности фармакологической поддержки на различных этапах многолетней подготовки самбистов.
63. Фармакологическое обеспечение подготовительного, базового, предсоревновательного периодов подготовки квалифицированных самбистов.

64. Допинг. Общие положения. Антидопинговый контроль на соревнованиях по самбо.
65. Коррекция отдельных состояний во время тренировки спортсменов средствами фармакологии.
66. Особенности фармакологического обеспечения при концентрированных нагрузках в самбо.
67. Продление работоспособности средствами фармакологии на все время соревнований по самбо.
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 самбо.
2. Содержание учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки самбистов.
3. Модели соревновательной деятельности в самбо.
4. Методики повышения уровня подготовленности самбистов.
5. Планирование тренировочных нагрузок в самбо и их взаимовлияние.
6. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса в различных группах СШ по самбо.
7. Тренажерные технологии и их использование в тренировочном процессе самбистов.
8. Рационализация питания спортсменов, занимающихся самбо.
9. Укрепление пассивной части опорно-двигательного аппарата спортсменов, занимающихся самбо.
10. Содержание периодов и этапов годового цикла тренировочного процесса спортсменов самбо на различных этапах многолетней подготовки.

### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) «Теория и методика самбо»**

#### **а) Основная литература:**

1. Шестаков, В.Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. - М. : Советский спорт, 2011. - 448 с. - ISBN 978-5-9718-0515-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210482>;
1. Борьба самбо: Справочник /Автор-составитель Е.М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 144 с.
2. Вайсов К.М. Борьба самбо : техника и методика обучения : учеб. пособие / К.М. Вайсов, Д.В. Кудрявцев ; М-во образования и науки РФ, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Ом. гос. тех. ун-т". - Омск: ОмГТУ, 2010. - 82 с.: ил
3. Индивидуальное планирование тренировки борца-самбиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф.Ионовым и Е.М.Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986. - 59 с.
4. Ионов С.Ф., Ципурский И.Л. Организация и судейство соревнований по борьбе самбо. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. Кулик Н.Г . Совершенствование работоспособности борцов - самбистов : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и специальности 032101 : доп. Федер. агентством по физ. культуре и спорту / Н.Г. Кулик ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. - М.: [АнитаПресс], 2008. - 159 с.: ил.
6. Самбо: Правила соревнований [Текст] /Всероссийская федерация самбо. – М.: Советский спорт, 2006.-128 с.
7. Самбо: Справочник [Текст] /2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006.- 208 с.
8. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е.Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков М.: Советский спорт, 2005. – 240 с.
9. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы самбо //Методические рекомендации С.В.Елисеев, В.Н.Селуянов, С.Е.Табаков/ М., ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. 88 с.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.І. Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 288 с.: илл.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.ІІ. Кинезиология и психология. – М.: Советский спорт, 1998. – 280 с.: илл.
12. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.ІІІ. Методика подготовки. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.: илл.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.ІV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.: илл.
14. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО, /Под редакцией С.Е.Табакова. – Изд.5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. 448 с., ил.
15. Чумаков Е.М. Тактика борца-самбиста. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 224 с.
16. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996. - 106 с.
17. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца: Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК. - М., 1986. - 26 с.

#### **б. Дополнительная:**

1. Агафонов Э.В., Хориков В.А. Борьба самбо: Учебное пособие. – Красноярск, 1998.
2. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО»: Учебное пособие для школ НКВД - М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД СССР, 1940. - 537 с.
3. Волостных В.В., Борисов Н.И. Боевое самбо: введение в систему: Методическое пособие по курсу «Физвоспитание» - М.: Издательство МЭИ, 1999 – 28 с.
4. Волостных В.В., Жуков А.Г. Методические рекомендации к учебным занятиям по самбо. - М.: МЭИ, 1988.
5. Волостных В.В., Жуков А.Г.; Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо. - В 2-х томах. - Жуковский: Ассоциация «Олимп», 1993. - 576 с.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания педагогических учебных заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 240 с.
7. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо). М., ЗАО фирма «Лика», 2005. – 120 с.
8. Котенко Н.В. Оценка и управление срочными тренировочными эффектами [Электронный ресурс] : учеб, пособие / Котенко Н.В., Годик М.А., Михайлова Т.В. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Федер. гос. бюджет, образоват. учреждение

высш. проф. образования "Рос. Гос. Ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) " . - М. 2012.

9. Платонов А.Е. Статистический анализ в медицине и биологии: задачи, терминология, логика, компьютерные методы. – М.: Издательство РАМН, 2000. – 52 с.

10. Рудман Д.Л. Самбо. – М.: Терра-Спорт, 2000.

11. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982. - 232 с.

12. Рудман Д.Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983. - 256 с.

13. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.

14. Станков А.Г., Климин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 240 с.

15. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Составитель Ф.П. Суслов, С.М.Вайцеховский, - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 352 с.

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

- Сайт Всероссийской федерации самбо - <http://sambo.ru/>

- Сайт FIAS международной федерации самбо - <http://www.fias.com>

- Сайт московской федерации самбо - <http://www.mossambo.ru>

- Медиацентр РГУФКСМиТ - <http://tv.sportedu.ru/category>

– 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)

## **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 (самбо)» 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 самбо в нашей стране и мире. 2. Тренировочное занятие по самбо. 3. Выполнение технических действий из различных классификационных 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 самбо как национального и приоритетного вида. 2. Инвентарь и оборудование для проведения тренировок по самбо. 3. Термины, используемые для характеристики соревновательного пространства в самбо. 4. Организация и методика проведения частей занятия по самбо. 5. Оздоровительный эффект от любительских занятий по самбо. 6. Техника проведения приемов самбистами в учебно-тренировочных и соревновательных поединках. 7. Тактический план проведения поединка по самбо 8. Оперативное восстановление функционального состояния самбистов.	4 неделя 8 неделя 10 неделя 12 неделя 15 неделя 27 неделя 31 неделя 38 неделя	3 3 3 3 2 2 2 2

4	<p>Контроль освоения практических навыков:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Описать правила проведения соревнований по самбо в СССР.</li> <li>2. Составить хронологию изменения правил соревнований по самбо.</li> <li>3. Подготовка инвентаря и оборудования для проведения соревнований по самбо.</li> <li>4. Оборудование зала для проведения тренировочного процесса и соревнований по самбо.</li> <li>5. Выписать основные термины, характеризующие соревновательную деятельность самбистов.</li> <li>6. Составление конспектов и проведение подготовительной части учебно-тренировочных занятий по самбо.</li> <li>7. Анализ санитарно-гигиенических требований залов для проведения занятий по самбо.</li> <li>8. Анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски руками, туловищем.</li> <li>9. Анализ техники самбо в стойке из подгруппы броски ногами.</li> <li>10. Анализ техники самбо в партере.</li> <li>11. Анализ тактики выполнения технических действий в стойке и партере.</li> <li>12. Анализ оперативного восстановления состояния самбиста.</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> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
5	<p>Написание и защита рефератов по разделам:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самбо в системе физического воспитания.</li> <li>2. Оборудование мест для проведения соревнований по самбо</li> <li>3. Структура тренировочного занятия в самбо.</li> <li>4. Техника самбо в стойке.</li> <li>5. Техника самбо 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	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5



2	<i>Написание реферата по теме пропущенного занятия</i>	5
3	<i>Презентация по теме пропущенного занятия</i>	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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 (самбо)» 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 самбо. 2. Организация процесса обучения в самбо. 3. Проявления физических качеств в самбо	10 неделя 14 неделя 37 неделя	3 3 3
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Методики обучения в самбо. 2. Методики обучения тактике в самбо. 3. Программирование процесса обучения самбистов. 4. Организация и проведение соревнований по самбо. 5. Анализ содержания тренировочного плана подготовки 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на начальном этапе подготовки самбистов. 6. Обсуждение применения технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся самбо. 7. Комплексный анализ необходимых спортсмену двигательных качеств в сложившихся условиях соревнований по самбо. 8. Методология исследовательской деятельности в самбо	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 самбо. 2. Освоение методики обучения технике бросков.	2-4 недели 5 неделя	2 2

	3. Методика обучения в тактики самбо.	6-9 недели	2
	4. Составление обучающих программ по самбо.	10-12 недели	2
	5. Разработка и написание положения о соревнованиях по самбо.	13-14 недели	2
	6. Составление сметы на проведение соревнований по самбо.	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 самбо.		2
	9. Организация и проведение командных соревнований по самбо.	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 самбо 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 самбистов.	27 неделя	2
	15. Использование мониторов сердечного ритма в тренировке.	28 неделя	2
	16. Организация и проведение НИР в самбо.	38-43 недели	2
5	Написание и защита рефератов по разделам:		
	1. Правила составления основных документов необходимых для проведения соревнований по самбо.	13-16 недели	2
	2. Соблюдение техники безопасности при проведении соревнований по самбо.	13-16 недели	2
	3. Сценарии открытия и закрытия соревнований.	13-16 недели	2
	4. Роль технических средств в подготовке спортсменов, занимающихся самбо.	24-31 недели	2
	5. Общая характеристика основных физических качеств.		
	6. Характеристика основных методов исследования в самбо.	32-37 недели	2
		38-43 недели	3
6	Сдача экзамена (рубежный контроль)	44 неделя	20
	Всего:		100

*Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
---	-------------------------------------	----------------------------

1	Подготовка доклада по теме пропущенного занятия	5
2	Написание реферата по теме пропущенного занятия	5
3	Презентация по теме пропущенного занятия	5

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 3 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

#### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

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

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Методика обучения в самбо. 2. Организация процесса обучения в самбо	10 неделя 14 неделя	4 4

	3.Объективные условия спортивной деятельности в самбо	24 неделя	4
	4. Структура соревновательной деятельности самбиста римской самбо.	25 неделя	4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Особенности применения методов тренировки самбистов на различных этапах многолетней подготовки. 2. Виды подготовки самбистов. 3. Тренировочный этап (начальной специализации) многолетней подготовки самбистов. 4. Объективные условия спортивной деятельности в самбо. 5. Отбор в процессе многолетней подготовки юных самбистов. 6.Тренировочный процесс на этапе углубленной специализации.	7 неделя 9 неделя 13 неделя 26 неделя 30 неделя 35 неделя	3 3 3 3 2 2
4	Контроль освоения практических навыков: 1. Использование основных и дополнительных средств тренировки самбистов. 2. Применение методов тренировки в самбо. 3. Особенности применения методов тренировки самбистов на различных этапах многолетней подготовки. 4. Практическое выполнение упражнений общей и специальной физической подготовки в самбо. 5. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо в стойке. 6. Подбор и выполнение упражнений для развития тактических умений, навыков, способностей и тактического мышления в самбо в партере. 7. Подготовка и проведение занятий на тренировочном этапе (начальной специализации). 8. Анализ компонентов соревновательной деятельности в самбо. 9. Оценка воздействия тренировочных нагрузок. 10. Средства и методы отбора в самбо. 11. Подготовить батарею тестов и контрольные нормативы для одного из этапов отбора спортсменов, занимающихся самбо. 12. Разработка план-схемы подготовки учебно-тренировочной группы 1-го года обучения 13. Создание презентации к докладу на конференции по материалам ВКР.	6 неделя 6-7 недели 7 неделя 9-11 недели 9-11 недели 9-11 недели 13-15 недели 24-25 недели 24-25 недели 27-29 недели 27-29 недели 32-35 недели	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2

		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 самбо. 3. Содержание занятий на тренировочном этапе многолетней подготовки самбистов. 4. Компоненты соревновательной деятельности и оценка их параметров в самбо. 5. Характеристика тренировочных нагрузок в самбо. 6. Основные пути отбора в самбо.	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 ECTS	F	E	D	C	B	A

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

*по дисциплине (модулю) Теория и методика избранного вида спорта (самбо)» для обучающихся института спорта и физического воспитания 4 курса, 13 группы направления подготовки/ специальности 49.03.01 Физическая культура направленности (профилю) Спортивная подготовка в избранном виде спорта очной формы (м) обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики единоборств.

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

Форма промежуточной аттестации: *зачёт*.

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

№	Виды текущего контроля	Сроки проведения	Максимальное количество баллов*
1	Посещение занятий	Весь период	10
2	Тестирование знаний по модулям: 1. Тренировочные нагрузки в самбо. 2. Модельные характеристики профессиональной деятельности и личности тренера по самбо.	3 неделя 26 неделя	4 4
3	Выступления на семинарских занятиях по темам: 1. Основы управления подготовкой спортсменов, занимающихся самбо. 2. Прогнозирование спортивных результатов и его значение в самбо. 3. Содержание и направленность тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. 4. Значение моделирования спортивной деятельности и его особенности в самбо. 5. Характеристика профессиональной деятельности и личности тренера по самбо. 6. Технологии восстановления спортсменов самбо. 7. Формирование общественного мнения о самбо через средства массовой информации. 8. Особенности фармакологического обеспечения в самбо.	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 самбо. 3. Разработка дневных циклов тренировок по самбо.	1 неделя 5-6 неделя 8 неделя	2 2 2

	4. Разработка недельных циклов тренировок по самбо. 5. Проведение тренировочных занятий по самбо в группах спортивного совершенствования 6. Анализ результатов по самбо на чемпионатах мира и Европы. 7. Анализ субъективных факторов, ускоряющих адаптацию к профессиональной деятельности. 8. Планирование восстановительных мероприятий в тренировочном процессе самбистов. 9. Анализ рынка печатных изданий на спортивную тематику. 10. Составление схемы применения препаратов максимально реализующих возможности самбистов. 11. Использование средств фармакологического характера на подавление нежелательных реакций, не снижая работоспособности. 12. Составление краткой характеристики исследовательской работы.	8 неделя 8-9 недели 12-16 недели 26 неделя 28 неделя 31 неделя 36 неделя 36 неделя 39 неделя	2 2 2 2 2 2 2 2 2
5	Написание рефератов на темы: 1. Планирование подготовки в самбо. 2. Прогнозирование спортивных результатов в самбо. 3. Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства. 4. Особенности моделирования в самбо. 5. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренера по самбо. 6. Основные причины спортивных травм на тренировках и соревнованиях по самбо. 7. Создание имиджа современного самбиста.	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  
(самбо)»**

(шифр, наименование в соответствии с учебным планом)

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

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

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *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 самбо**» 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):

##### Очная форма обучения

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (самбо)»	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 самбо»	1	4	14	54		
2	«Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в самбо»	1	4	16	52		
3	«Классификация, систематика и терминология в самбо»	1	4	16	34		
4	«Тренировочное занятие по самбо»	1	2	14	36		
5	«Оздоровительная направленность самбо»	1	2	12	40		
6	«Основы техники самбо»	2	6	20	46	9	Экзамен
7	«Основы тактики самбо»	2	2	22	46		
8	«Рекреация в самбо»	2	2	14	56		
9	«Задачи и организация НИР и УИРС по самбо»	2	4	18	50		

10	«Семестровый экзамен для студентов первого курса»	2			27		
11	«Методика обучения в самбо»	3	6	18	39		
12	«Методика обучения тактике в самбо»	3	4	18	14		
13	«Программирование процесса обучения самбистов»	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 самбистов»	4	2	12	13		
17	«Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в самбо»	4	4	28	4		
18	«Методики исследования в самбо»	4	4	20	12		
19	«Семестровый экзамен для студентов второго курса»	4			27		
20	«Спортивная тактика в самбо»	5	4	16	16		
21	«Средства и методы спортивной тренировки в самбо»	5	4	16	7		
22	«Виды подготовки самбистов»	5	6	22	8		
23	«Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки самбистов»	5	4	16	16		
24	«Объективные условия спортивной деятельности в самбо»	6	4	16	16	9	Экзамен, курсовая работа
25	«Отбор в процессе многолетней подготовки самбистов»	6	4	18	14		
26	«Тренировочный этап (углубленная специализация) многолетней подготовки самбистов»	6	2	18	12		

<b>27</b>	«Подготовка выпускной квалификационной работы»	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>14</b>		
<b>28</b>	«Семестровый экзамен для студентов третьего курса»				<b>27</b>		
<b>29</b>	«Управление подготовкой самбистов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>36</b>		
<b>30</b>	«Прогнозирование спортивных результатов самбистов»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>36</b>		
<b>31</b>	«Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>18</b>		
<b>32</b>	Модуль 32 «Моделирование спортивной деятельности самбиста»	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>		
<b>33</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>-</b>		
<b>34</b>	«Профессионально-педагогическая деятельность тренера по самбо»	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>35</b>	«Рекреация самбистов»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>36</b>	«Агитация и пропаганда»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>37</b>	«Фармакологическое обеспечение в самбо»	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>12</b>		
<b>38</b>	«Подготовка и апробация выпускной квалификационной работы»	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>35</b>		
<b>39</b>	«Семестровый экзамен для студентов четвертого курса»	<b>8</b>			<b>27</b>		
<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 теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
акваэробики, прыжков воду и водного поло

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.

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 спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(синхронное плавание)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*

Год набора 2015 г.

Москва – 2017г.



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

Рабочая программа дисциплины  
обновлена на основании  
решения заседания кафедры теории и  
методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 38 от «16» мая 2016 г.

Рабочая программа дисциплины  
обновлена на основании  
решения заседания кафедры теории и  
методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол № 37 от «15» мая 2017 г.

Рабочая программа дисциплины обновлена  
на основании решения заседания кафедры теории и  
методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2018г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель: Максимова Мария Николаевна к.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Рецензент: Соломатин Виктор Радиевич д.п.н., профессор кафедры теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

## **1.Цель освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду)» являются: подготовка бакалавра к профессиональной деятельности в области синхронного плавания, способного квалифицированно вести физкультурно-оздоровительную работу на спортивных сооружениях, в местах отдыха и развлечений детей, и взрослых на воде, преподавать физическую культуру, плавание, аквааэробику и синхронное плавание в общеобразовательных школах, спортивных клубах и вузах, работать методистом и организатором физического воспитания спорта и туризма;

Основные задачи:

- формирование системы научных знаний о процессе обучения и тренировки в синхронном плавании;
- концептуальное осмысление основных положений построения спортивной подготовки в синхронном плавании;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения;
- содействовать развитию педагогического мышления и мотивации к профессии спортивного педагога
- ознакомление слушателей с инновационными технологиями в области спорта.

Программа реализуется на русском языке.

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

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание)» рассматривается в качестве ведущей дисциплины, в которой отражены системные межпредметные связи с циклами общетеоретических дисциплин изучаемых в вузах физической культуры.

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание)» входит в базовую часть профессионального цикла ФГОС ВПО по направлению подготовки 490301 «Физическая культура», по профилю «Спортивная подготовка». Изучение дисциплины рассчитано в течение I-VIII семестров и с осуществлением текущей, промежуточной (по семестрам) и итоговой аттестации студентов.

Дисциплина направлена на ознакомление с профессиональными компетенциями с целью достижения готовности к практической деятельности преподавателя по синхронному плаванию.

Структура программы и содержание изучаемых разделов представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков.

При разработке рабочей программы использован опыт многолетней работы по подготовке квалифицированных специалистов синхронного плавания.

Особенность изучения профессионально-профильной дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание)» основана на требованиях дидактики и логики изучаемого предмета. Учебная программа построена так, что в начале рассматриваются основные, общие понятия, которые открывают путь для освоения последующих разделов и тем.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания специализации с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. Систематическое участие слушателей в соревнованиях в качестве судьи рассматривается как обязательная часть учебной деятельности.

Преподавание дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание)» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности слушателей – лекционных и практических занятий, самостоятельной внеаудиторной работы, а так же подготовки курсовой и выпускной квалификационных работ.

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

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– основные учения в области физической культуры и спорта и современные дидактические технологии, применяемые в синхронном плавании;</li> <li>– особенности биологического и психологического развития занимающихся в группах различной спортивной подготовки;</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в синхронном плавании;</li> <li>–выполнять обязательные и произвольные упражнения по синхронному плаванию;</li> </ul>	<b>2</b>		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками исполнения технических элементов синхронного плавания;</li> <li>- основными приемами обучения и совершенствования технических элементов и произвольных композиций в синхронном плавании;</li> </ul>	<b>3</b>		
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся синхронным плаванием;</li> <li>– принципы построения занятий по синхронному плаванию различной направленности;</li> <li>– причины травматизма и функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов синхронного плавания;</li> <li>– правила безопасности занятий на воде;</li> </ul>	<b>2,</b>		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физические способности спортсменок специализирующихся в синхронном плавании;</li> <li>– адекватно подбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом спортивной квалификации;</li> <li>– применять восстановительные средства в синхронном плавании после тяжелых физических нагрузок;</li> <li>– оказать первую медицинскую помощь занимающимся синхронным плаванием в случае утопления;</li> </ul>	<b>3</b>		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическими приемами оказания первой помощи занимающимся синхронным плаванием в случае травматизма и утопления;</li> <li>– навыками оказания (доврачебной) помощи пострадавшему при несчастном случае;</li> </ul>	<b>4</b>		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований и судейскую терминологию по синхронному плаванию;</li> <li>– критерии оценок технических и произвольных программ;</li> <li>– основные требования к оборудованию и месту проведения соревнований по синхронному плаванию.</li> </ul>	<b>1-5</b>		

	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по синхронному плаванию;</li> <li>– судить соревнования различных возрастных категорий;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по синхронному плаванию;</li> <li>– составлять документы планирования и проведения соревнований по синхронному плаванию;</li> </ul>	6-8		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами анализа и оценки соревновательной деятельности в синхронном плавании;</li> <li>– навыком осуществления объективного судейства соревнований;</li> </ul>	6-8		
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в синхронном плавании;</li> <li>– актуальные проблемы в научной сфере физической культуры и спорта, и в частности в синхронном плавании;</li> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований.</li> </ul>	2-6		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научные исследования в синхронном плавании;</li> <li>– интерпретировать результаты научных исследований;</li> <li>– проводить научный анализ результатов исследований;</li> <li>– формулировать выводы и практические рекомендации.</li> </ul>	4-6		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Владеть:</li> <li>– методикой проведения научных исследований по синхронному плаванию;</li> <li>-методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики и информационных технологий;</li> <li>-выполнением научных анализов результатов исследований и использовать их в практической деятельности.</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знать:</li> <li>– общие вопросы теории спортивной тренировки;</li> <li>– санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>	5		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Уметь:</li> <li>– использовать на занятиях по синхронному плаванию знания о системе и эволюции формирования теории спортивной тренировки;</li> <li>– соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.</li> </ul>	5,6		
	<p><i>Владеть:</i></p>	5,6		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знаниями и умениями осуществлять тренерскую деятельность по синхронному плаванию с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки;</li> <li>– современными технологиями спортивной тренировки в синхронном плавании;</li> <li>– методами педагогического контроля и контроля качества спортивной тренировки.</li> </ul>			
<b>ПК-9</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методы воспитания у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции;</li> <li>– мотивы побуждающие девушек и юношей различного возраста заниматься синхронным плаванием.</li> </ul>	3,		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– использовать полученные теоретические знания, полученные в смежных дисциплинах в практической работе со спортсменами, специализирующихся в синхронном плавании;</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками формирования мотиваций к занятиям по синхронному плаванию.</li> </ul>			
<b>ПК-10</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– теоретико-методические основы спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки;</li> <li>– современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся синхронным плаванием .</li> </ul>	6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять предрасположенность к занятиям синхронным плаванием;</li> <li>– подбирать тестирующие программы для оценки пригодности к занятиям синхронным плаванием;</li> <li>– анализировать и прогнозировать спортивную одаренность к занятиям синхронным плаванием.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методами определения антропометрических, физических и психических особенностей, при осуществлении отбора в синхронном плавании.</li> </ul>	6		
<b>ПК-11</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Знать:</li> <li>– теоретические основы планирования процесса обучения и спортивной тренировки в синхронном плавании.</li> </ul>	3,4		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять конспекты занятий по синхронному плаванию;</li> <li>– составлять примерные поурочные планы занятий в подготовительный, соревновательный и переходный периоды спортивной подготовки;</li> <li>– составлять примерный перечень практических заданий для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования.</li> </ul>	6		

	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективными методами и формами планирования подготовки в синхронном плавании (годовое планирование, четырехлетнее планирование и многолетнее планирование)</li> </ul>	7		
<b>ПК-13</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– содержание и организацию педагогического контроля в синхронном плавании;</li> <li>– нормативные величины тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.</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>– анализировать и обобщать результаты педагогического контроля.</li> </ul>	7		
	<p>– Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– современными технологиями управления состоянием спортсменов-синхронистов;</li> </ul>	7		
<b>ПК-14</b>	<p>– Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы теории и методики спортивной тренировки в синхронном плавании;</li> <li>– средства и методы физической, технической, психической, тактической подготовки и интеллектуальной (для художественных видов спорта).</li> </ul>	5		
	<p>– Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство (совершенствование техники выполнения обязательных и произвольных упражнений в синхронном плавании);</li> <li>– объяснять и показывать спортивные упражнения в целом и по элементам;</li> <li>– подбирать тематику произвольных программ и музыкальное сопровождение;</li> <li>– демонстрировать произвольные программы в соревновательных условиях.</li> </ul>	1-8		
	<p>– Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– приемами поиска рациональных форм, средств и методов обучения спортивной тренировки в синхронном плавании;</li> <li>– методами оценки и анализа в синхронном плавании.</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-15</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки;</li> </ul>	7		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки;</li> <li>– отечественный и зарубежный опыт тренеров по синхронному плаванию и компоненты профессионально-педагогического мастерства тренеров.</li> </ul>			
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;</li> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– управлять своим поведением в процессе спортивной тренировки, контролировать свои действия, мимику, эмоции и речь.</li> </ul>	4		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение поддерживать спортивную форму;</li> <li>– различными приемами перестроения группы, приемами управления передвижения спортсменок во время занятий на воде, умением подавать специальные команды (голосом, жестами) в процессе проведения упражнений;</li> </ul>	3-4		
<b>ПК-26</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования к оборудованию залов и бассейнов для подготовки квалифицированных спортсменов-синхронистов;</li> <li>– нормативные требования к размещению и эксплуатации музыкального сопровождения в плавательных бассейнах.</li> </ul>	7-8		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь подготавливать место занятий синхронным плаванием в спортивном зале, в соответствие с требованиями техники безопасности;</li> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования.</li> </ul>	7-8		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для тренировочных занятий и соревновательной деятельности.</li> </ul>	8		
<b>ПК-28</b>	<p>Знать:</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 по синхронному плаванию.</li> </ul>	1-8		



	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, организовать и проводить научный эксперимент в синхронном плавании;</li> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, для изучения индивидуальных особенностей в синхронном плавании.</li> </ul>	5-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами анализа и обработки данных, полученных в педагогическом эксперименте (использование методов математической статистики и информационных технологий);</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-30</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы информационных и сетевых технологий, позволяющих работать в локальных и глобальных компьютерных сетях, информационных базах данных;</li> <li>– методологию исследовательской деятельности в синхронном плавании.</li> </ul>	5-6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать проблему, рабочую гипотезу, задачи экспериментального исследования в конкретной области своей профессиональной деятельности (синхронное плавание);</li> <li>– соотносить получаемые в педагогическом эксперименте результаты с уже имеющимися в теории и практике данными по этой проблеме, анализировать и систематизировать полученные данные, делать выводы, проверять их на практике.</li> </ul>	6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методом научного анализа и применения научных данных в спортивно-педагогической деятельности;</li> </ul>	8		

#### 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	
I курс I семестр							Зачет
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно методические основы профессиональной деятельности</b>		1	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
1.1	Синхронное плавание в системе физического воспитания	1	1	2	14		
1.2	История развития синхронного плавания	1	1	6	16		
1.3	Актуальные вопросы состояния синхронного плавания	1	1	2	14		
1.4	Классификация, систематика и терминология в синхронном плавании	1	1	4	10		
1.5	Объективные условия спортивной деятельности в синхронном плавании	1	1	2	14		
1.6	Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию	1	1	8	10		

1.7	Научно-исследовательская работа	1	1	4	16		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>							
2.1	Общие основы техники синхронного плавания	1	3	6	32		
2.2	Техника исполнения классификационных фигур I категории	1	4	22	50		
2.3	Техника исполнения классификационных фигур II категории	1	4	16	40		
<b>I курс II семестр</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>							
2.4	Техника исполнения классификационных фигур III категории	2	2	10	40		
2.5	Техника исполнения классификационных фигур IV категории	2	2	10	30		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике избранного вида спорта</b>		2					
3.1	Общая характеристика методики обучения в спорте	2	2	6	10		
3.2	Методика обучения ОРУ, специальным и имитационным упражнениям на суше и в воде	2	2	4	15		
3.3	Методика обучения технике классификационных фигур синхронного плавания I - IV категории	2	4	20	40		
3.4	Методика обучения построению и исполнению произвольных композиций синхронного плавания	2	4	12	50		
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных</b>		2					

<b>видов спорта</b>							
4.1	Техника спортивного плавания	2	2	10	40		
<b>Всего за II курс:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
<b>II курс III семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
1.1	Актуальные вопросы состояния синхронного плавания	3	2	4	4		
1.2	Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию	3	2	6	8		
1.3	Научно-исследовательская работа	3	4	8	8		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>		3					
2.1	Общие основы техники синхронного плавания	3	2	4	6		
2.2	Техника исполнения произвольных композиций (соло, дуэт, микст-дуэт)	3	4	26	30		
2.3	Техника исполнения произвольных композиций (группа)	3	4	24	25		
<b>II курс IV семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 3. Методика обучения технике избранного вида спорта</b>							
3.1.	Техника и методика обучения обязательным техническим элементам	4	4	22	20		
3.2.	Методика обучения построению и исполнению произвольных композиций в	4	4	32	28		

	синхронном плавании						
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта и хореографии</b>		4					
4.1	Прыжки вводу	4	2	8	12		
4.2	Техника хореографических упражнений и общие основы методики обучения	4	4	10	16		
<b>Всего за II курс:</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	9	
<b>III курс V семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		5	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
1.1	Актуальные вопросы состояния синхронного плавания	5	2	4	2		
1.2	Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию	5	2	8	10		
1.3	Научно-исследовательская работа	5	2	16	16		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>		5					
2.1	Техника произвольных композиций (комбинированная группа)	5	6	22	10		
<b>Раздел 3. Методика обучения избранного вида спорта</b>		5					
3.1	Методика обучения комбинированной группе	5	6	20	9		

<b>III курс VI семестр</b>						<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта и хореографии</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>		
4.1	Спортивное плавание	6	2	8	12		
4.2.	Подводное плавание	6	2	8	6		
4.3.	Хореография	6	2	8	14		
4.4.	Методика организации и проведения водно-спортивных праздников и показательных выступлений по синхронному плаванию	6	4	16	12		
<b>Раздел 5. Содержание и построение спортивной тренировки в синхронном плавании</b>		<b>6</b>					
5.1	Теоретические и методические основы построения спортивной тренировки	6	2	6	10		
5.2	Характеристика и содержание спортивной тренировки в синхронном плавании	6	2	6	6		
5.3	Основные физические качества необходимые в синхронном плавании	6	2	12	14		
5.4	Материально-техническое оснащение и обеспечение безопасности тренировочного процесса в синхронном плавании	6	2	6	9		

<b>Всего за III курс:</b>			36	140	130	9	
<b>IV курс VII семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно- методические основы профессиональной деятельности.</b>		7	18	72	108		
1.1	Актуальные вопросы развития синхронного плавания	7	1	2	10		
1.2	Научно-исследовательская работа	7	6	12	24		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>		7					
2.1	Техника построения и исполнения произвольных композиций (микст-дуэт)	7	2	6	12		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике избранного вида спорта.</b>		7					
3.1	Методика обучения построению и исполнению произвольных композиций (микст-дуэт)	7	2	6	14		
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта и хореографии.</b>		7					
4.1	Техника водного поло	7	1	6	8		
4.2	Техника аквааэробики	7	1	6	8		
4.3	Техника хореографических упражнений	7	1	6	8		
4.4	Методика организации и проведения водно-спортивных праздников и показательных	7	2	12	10		

	выступлений по синхронному плаванию						
<b>Раздел 5.Содержание и построение спортивной тренировки в синхронном плавании</b>		7					
5.1	Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки	7	2	16	14		
<b>IV курс VIII семестр</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 1. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании</b>		8					
1.1	Особенности построения спортивной тренировки в синхронном плавании на различных этапах многолетней подготовки	8	4	16	26		
1.2	Планирование и учет в процессе спортивного совершенствования в синхронном плавании	8	4	18	28		
1.3	Методика специализированной подготовки и проведение занятий со спортсменками высокой квалификации	8	4	18	28		
1.4	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки в синхронном плавании	8	6	20	26		
<b>Всего за IV курс: 360 часов</b>			18	72	108	9	
<b>Итого часов: 1692 часов</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 ТиМИВС. (Приложения к рабочей программе дисциплины (модуля)).

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

### **1 курс (1 семестр)**

#### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет) студентов I курса в 1 семестре**

1. Охарактеризуйте место синхронного плавания в системе базового физического воспитания.
2. Возникновение и развитие синхронного плавания. Классификация, систематика и терминология синхронного плавания.
3. Объективные условия спортивной деятельности спортсменов-синхронистов.
4. Виды соревновательных программ в синхронном плавании.
5. Опишите эволюцию программы соревнований по синхронному плаванию на Олимпийских играх.
6. Опишите проблемы и перспективы развития синхронного плавания в России.
7. Основная модель соревнований в синхронном плавании.
8. Когда синхронное плавание было включено в программу Олимпийских Игр?
9. Сколько комплектов медалей разыгрывается в Чемпионатах Мира по синхронному плаванию?
10. Дайте историческую периодизацию синхронного плавания.
11. Какие силы согласно законам физики действуют на тело, погруженное в жидкость?
12. Как определяется плавучесть в спортивном плавании? Какова роль плавучести в синхронном плавании?
13. Какие виды движений и передвижений наиболее часто применяются в синхронном плавании?

14. Сколько, согласно правилам FINA, существует категорий классификационных фигур в синхронном плавании? И какие координационные признаки лежат в основе этой классификации?
15. Назовите основные признаки, которые характеризуют I-II серии обязательных международной классификации.
16. Назовите основные признаки, которые характеризуют III-IV серии обязательных международной классификации.

## **1 курс (2 семестр)**

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен) студентов I курса в 2 семестре**

1. Назовите основные позиции синхронного плавания
2. Назовите основные движения и гребки в синхронном плавании
3. Техника выполнения обязательных фигур синхронного плавания
4. Характеристика и классификация вращательных движений в синхронном плавании (винты, вращения, обороты, повороты, круги, выталкивания и выпрыгивания)
5. Сколько видов произвольных упражнений существует в синхронном плавании?
6. Какие различия существуют между произвольной и обязательной программой в синхронном плавании?
7. Назовите основные критерии оценки исполнительского мастерства в синхронном плавании?
8. Перечислите упражнения, применяющиеся при обучении спортивным способам плавания.
9. Расскажите о спортивной классификации в синхронном плавании.
10. Опишите технику специальных передвижений в вертикальной и горизонтальной плоскости.
11. Техника безопасности при выполнении заданий с задержкой дыхания.
12. Проанализируйте технику выполнения основных гребков синхронного плавания.
13. Проанализируйте технику выполнения основных позиций синхронного плавания.
14. Охарактеризуйте технику выполнения классификационных фигур I-II категории.

15. Охарактеризуйте технику выполнения классификационных фигур III-IV категории.
16. Выполните анализ техники произвольных композиций.
17. Перечислите упражнения для обучения технике обязательных фигур синхронного плавания для различных возрастных групп.
18. Перечислите упражнения для обучения технике произвольных композиций.
19. Перечислите упражнения для обучения технике основных гребков синхронного плавания в вертикальных позициях.
20. Опишите способы оказания первой помощи пострадавшим.
21. Перечислите меры безопасности при проведении занятий по синхронному плаванию.

## **2 курс 3 семестр**

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет) студентов II курса в 3 семестре**

1. Какие меры необходимы для предупреждения травматизма на занятиях по синхронному плаванию?
2. Назовите основные методические принципы обучения, существующие в спортивной педагогике. Расскажите как они применяются на занятиях по синхронному плаванию.
3. Какова последовательность обучения основным позициям синхронного плавания?
4. Какие упражнения для обучения технике опорного гребка вам известны?
5. В чем дидактический смысл применения наглядных пособий в ходе обучения спортсменок исполнению фигур синхронного плавания?
6. Какие достоинства и недостатки целостного и поэлементного обучения фигурам синхронного плавания вы можете назвать?
7. Каковы типичные ошибки при исполнении плоского, стандартного и обратного гребков синхронного плавания и каким рекомендациям необходимо следовать для исправления?
8. Какие основные методические принципы построения простейших композиций на воде?
9. С какими принципиальными трудностями приходится сталкиваться тренерам по синхронному плаванию при построении групповых композиций?

10. Характеристика соревнований по синхронному плаванию, документы, регламентирующие правила соревнований.
11. Особенности методики использования различных средств подготовки на начальном этапе обучения.
12. Техника безопасности при выполнении заданий с задержкой дыхания.
13. Перечислите упражнения для обучения технике произвольных композиций.
14. Опишите способы оказания первой помощи пострадавшим.
15. Профилактика травматизма в синхронном плавании.

## **2 курс 4 семестр**

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен) студентов**

#### **II курса в 4 семестре**

1. Назовите основные методические принципы обучения
2. Основные этапы и методы обучения в синхронном плавании
3. Методика формирования двигательных навыков при обучении в синхронном плавании
4. Назовите общеизвестные методы обучения в спорте (синхронное плавание)
5. Методика обучения основным гребкам в синхронном плавании.
6. Обучение простейшим фигурам синхронного плавания
7. Обучение плоскостным композициям в синхронном плавании
8. Методическая последовательность обучения элементам синхронного плавания.
9. Типичные ошибки и причины их возникновения при выполнении обязательных и произвольных программ.
10. Классификация хореографических упражнений. Основные кинематические формы хореографических упражнений.
11. Какие особенности композиционных построений произвольных программ в синхронном плавании?
12. Перечислите состав судейской коллегии на соревнованиях по синхронному плаванию.
13. Выполните анализ техники произвольных композиций (соло, дуэт, группа)
14. Причины травматизма при занятиях синхронным плаванием.
15. Специальное надводное и подводное музыкальное оборудование на занятиях соревнованиях по синхронному плаванию

### **3курс 5 семестр**

#### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет) студентов III курса в 5 семестре**

- 1.Цели и задачи спортивной тренировки в синхронном плавании
- 2.Какие основные виды спортивной подготовки применяются в синхронном плавании?
- 3.Какие спортивные дисциплины используются в синхронном плавании в качестве средств общей физической подготовки?
- 4.Какова роль хореографической подготовки в синхронном плавании?
- 5.Какие упражнения составляют основу технической подготовки спортсменов в синхронном плавании?
- 6.Назовите основные физические качества, для достижения высоких спортивных результатов в синхронном плавании.
- 7.Какие основные способы психологической подготовки спортсменов применяются в синхронном плавании?
- 8.Охарактеризуйте какие специфические качества, навыки и способности необходимы в синхронном плавании.
- 9.Охарактеризуйте спортивно – техническую подготовленность спортсменок – синхронисток, специализирующихся в сольных программах.
- 10.Охарактеризуйте спортивно – техническую подготовленность спортсменок – синхронисток, специализирующихся в парных программах (дуэтах).
- 11.Охарактеризуйте спортивно – техническую подготовленность спортсменок – синхронисток, специализирующихся в групповых программах.
- 12.В чем состоит специфика работы над обязательной программой в синхронном плавании?
- 13.Каковы особенности работы над произвольной программой в синхронном плавании?

### **3курс 6 семестр**

#### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен) студентов III курса в 6 семестре**

- 1.Назовите основные документы, которые готовятся к соревнованиям.
- 2.Опишите основные обязанности рефери, главного судьи и главного секретаря соревнований по синхронному плаванию.
- 3.Опишите основные обязанности членов судейской коллегии.

4. Перечислите нарушения правил соревнований, за которые спортсмен может быть дисквалифицирован или получить штрафные баллы.
5. Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?
6. Опишите основные обязанности членов судейской коллегии на соревнованиях по синхронному плаванию.
7. Какие возрастные группы спортсменок – синхронисток допускаются к исполнению обязательной программы?
8. Какой временной регламент исполнения произвольных композиций для спортсменок 12 лет и моложе?
9. Какой временной регламент исполнения произвольных композиций у спортсменок юниорского возраста?
10. Какой временной регламент исполнения произвольных композиций у взрослых спортсменок?
11. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсменки при выполнении произвольных композиций?
12. Дайте краткую характеристику спортивно – технической подготовленности сильнейших спортивных команд России, Европы и мира.
13. Назовите основные требования к построению комбинированной группы (время исполнения, количество выходов на авансцену солисток, дуэтов и групп).
14. Как подбираются технические задания, музыкальное сопровождение, рисунки, акробатические трюки для комбинированной группы?
15. Как разучивается комбинированная группа на суше и на воде?

### **Примерные темы курсовых работ**

1. Современные тенденции развития синхронного плавания в России и в мире.
2. Исторический анализ выступления отечественных синхронисток на международной арене.
3. Сравнительный анализ техники выполнения обязательных фигур I-IV категории
4. Влияние показателей гибкости на уровень техники исполнения технических элементов
5. Взаимосвязь антропометрических показателей с уровнем технической подготовленности спортсменок

6. Взаимосвязь волевых качеств личности и спортивных результатов синхронисток различного возраста.
7. Влияние скоростно-силовых показателей на уровень спортивных достижений в синхронном плавании.
8. Характеристика техники построения и исполнения комбинированной группы.
9. Характеристика основных хореографических упражнений и танцевальных движений, изучаемых в синхронном плавании.
10. Основы построения спортивной тренировки в синхронном плавании.
11. Содержание спортивной тренировки в синхронном плавании.
12. Основные физические качества и способности, необходимые для занятий синхронным плаванием.
13. Материально-техническое оснащение в синхронном плавании.
14. Страховка, помощь и самоконтроль во время тренировочного процесса и на спортивных соревнованиях.
15. Влияние стиля работы тренера на психологическое состояние спортсменов.
16. Возрастная динамика специальной технической подготовленности синхронисток в воду 13 – 15 лет.
17. Критерии отбора детей в синхронное плавание.
18. Особенности начального обучения плаванию в синхронном плавании.
19. Система оценки параметров техники синхронисток в соревновательной деятельности.
20. Психологические особенности личности, определяющие надежность и успешность соревновательной деятельности синхронисток.
21. Силовая подготовка синхронисток высокой квалификации.
22. Скоростно-силовая подготовка синхронисток высокой квалификации.

#### **4 курс 7 семестр**

#### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачет) студентов IV курса в 7 семестре**

14. Цели и задачи спортивной тренировки в синхронном плавании
15. Какие основные виды спортивной подготовки применяются в синхронном плавании?
16. Какие спортивные дисциплины используются в синхронном плавании в качестве средств общей физической подготовки?
17. Какова роль хореографической подготовки в синхронном плавании?
18. Какие упражнения составляют основу технической подготовки спортсменов в синхронном плавании?

19. Назовите основные физические качества, для достижения высоких спортивных результатов в синхронном плавании.
20. Какие основные способы психологической подготовки спортсменов применяются в синхронном плавании?
21. Охарактеризуйте какие специфические качества, навыки и способности необходимы в синхронном плавании.
22. Охарактеризуйте спортивно – техническую подготовленность спортсменок – синхронисток, специализирующихся в сольных программах.
23. Охарактеризуйте спортивно – техническую подготовленность спортсменок – синхронисток, специализирующихся в парных программах (дуэтах).
24. Охарактеризуйте спортивно – техническую подготовленность спортсменок – синхронисток, специализирующихся в групповых программах.
25. В чем состоит специфика работы над обязательной программой в синхронном плавании?
26. Каковы особенности работы над произвольной программой в синхронном плавании?

## **З курс 6 семестр**

### **Вопросы для проведения промежуточной аттестации (экзамен) студентов III курса в 6 семестре**

16. Назовите основные документы, которые готовятся к соревнованиям.
17. Опишите основные обязанности рефери, главного судьи и главного секретаря соревнований по синхронному плаванию.
18. Опишите основные обязанности членов судейской коллегии.
19. Перечислите нарушения правил соревнований, за которые спортсмен может быть дисквалифицирован или получить штрафные баллы.
20. Что должно быть отражено в отчете судейской коллегии о проведении соревнований?
21. Опишите основные обязанности членов судейской коллегии на соревнованиях по синхронному плаванию.
22. Какие возрастные группы спортсменок – синхронисток допускаются к исполнению обязательной программы?
23. Какой временной регламент исполнения произвольных композиций для спортсменок 12 лет и моложе?
24. Какой временной регламент исполнения произвольных композиций у спортсменок юниорского возраста?



25. Какой временной регламент исполнения произвольных композиций у взрослых спортсменок?
26. Охарактеризуйте основные ошибки, которые допускают спортсменки при выполнении произвольных композиций?
27. Дайте краткую характеристику спортивно – технической подготовленности сильнейших спортивных команд России, Европы и мира.
28. Назовите основные требования к построению комбинированной группы (время исполнения, количество выходов на авансцену солисток, дуэтов и групп).
29. Как подбираются технические задания, музыкальное сопровождение, рисунки, акробатические трюки для комбинированной группы?
30. Как разучивается комбинированная группа на суше и на воде?

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

### **а). Основная литература**

1. Белоковский В.В. Художественное плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1985, — 112 С., с иллюстрациями.
2. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений / Н.Ж. Булгакова, М.Н.Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003 — 320 с.
3. *Максимова М.Н., Боголюбская М.С, Максимова Г.В., Воронцов А.Р., Максимов В.Н.* Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании: Учебное пособие для студентов РГУФК. – М., 2004.
4. *Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л.* Синхронное плавание. – Киев: Здоровье, 1979. – 104 с.
5. Плавание: Учебник для педагогического факультета институтов физической культуры / Под редакцией Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
6. Синхронное плавание. Правила соревнований. – М.: Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР, 1983. – 53 с.
7. Синхронное плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (Текст) М.Н. Максимова. — М.: Советский спорт, 2007г. — 192 с.

### **б). Дополнительная литература**

1. Акробатика: Учебник для институтов физической культуры / Под редакцией Е.Г. Соколова. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 160 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. М., «Физкультура и спорт», 1978. 152 с. с ил.
3. *Лисицкая Т.С.* Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
4. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 2001. – 323 с.
5. *Морель Ф.* Хореография в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
6. Основы построения тренировки квалифицированных пловцов: учебное пособие для студентов специализации «Плавание» / О.И Попов, В.В. Смирнов; РГУФК. — М., 2007. — 92 с.
7. Прыжки в воду / Н.А. Андреева, С.П. Ефимова, Л.И. Ефимов и др. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 232 с.
8. Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. – Сборник научных трудов. – Ленинград, 1989. – 120 с.
9. Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах: монография / В.Р. Соломатин. – М.: Физическая культура, 2008. – 168 с.
10. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под общей редакцией Т.С. Лисицкой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
11. *Филин В.П., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 176 с.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под редакцией проф. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.

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

- 1.Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
- 2.Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>
- 3.Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения [http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming\\_world\\_championships](http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships)
- 4.База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>
- 5.«Университетская библиотека онлайн» ЭБС [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
- 6.Национальный цифровой ресурс «Рукопт» ЭБС [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
- 7.Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

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

1. Динамометрическая установка для определения силы тяги, развиваемая спортсменками на суше и в воде.
2. Передвижная видео установка «Дельфин» для визуальной оценки подводной части гребковых движений в синхронном плавании.
3. Видеокамера для оценки внешних параметров техники синхронного плавания.
4. Бокс для подводной видеосъёмки техники синхронного плавания.
5. Антропометр.
6. Калипер (измеритель кожно-жировой прослойки).
7. Динамометр становой.
8. Монитор сердечного ритма Polar S 610, 5 штук.
9. Шведская стенка.
10. Видеокамера Samsung 1400
11. Многофункциональный тренажер для развития силы ведущих групп мышц.
12. Компьютеры: 3 ноутбука, 3 системных блока.
13. Видеопроектор Acer.
14. Подводный динамик 4 шт.
15. Система звуковоспроизведения.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА

по дисциплине (модулю) *Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание)* для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 1 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура *направленности (профилю)* «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» *очная форма обучения*

### I. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

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

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 1 семестр, экзамен - 2-ой семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>1</sup>	Максимальное кол-во баллов
	<b>1 семестр</b>		
1.	<i>Написание реферата по теме: "История отечественного синхронного плавания"</i>	<i>8 неделя</i>	<b>20</b>
2.	<i>Выступление на семинаре: "Гидродинамические основы техники синхронного плавания"</i>	<i>6 неделя</i>	<b>20</b>
3.	<i>Тест- опрос по теме: " Классификация и техника выполнения основных гребков в синхронном плавании "</i> .	<i>13 неделя</i>	<b>10</b>
4.	<i>Написание реферата по теме: "Специальные передвижения в синхронном плавании"</i> .	<i>16 неделя</i>	<b>10</b>
5.	<i>Выступление на семинаре: "Общая характеристика классификационных фигур синхронного плавания"</i> .	<i>18 неделя</i>	<b>10</b>
6.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>2 семестр</b>		

1.	<i>Выступление на семинаре: “Общие и специфические правила безопасности занятий в воде”</i>	25 неделя	10
2.	<i>Выступление на семинаре: “Техника исполнения классификационных фигур синхронного плавания I-II категории”.</i>	27 неделя	10
3	<i>Выступление на семинаре: “Техника исполнения классификационных фигур синхронного плавания III-IV категории”.</i>	29 неделя	10
4.	<i>Выступление на семинаре: “Особенности композиционного построения программ в синхронном плавании”.</i>	30 неделя	10
5.	<i>Тест- опрос по теме: “Исполнительное мастерство спортсменок-синхронисток”</i>	32 неделя	10
6.	<i>Выполнение практического задания: “Техника исполнения основных гребков синхронного плавания”</i>	33 неделя	10
7.	<i>Выполнение практического задания: “Техника исполнения винтовых и вращательных движений ”</i>	38 неделя	10
8	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<i>10</i>
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

#### ***Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия***

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
	<b>1 семестр</b>	
1	<i>Тест - опрос по разделу (модулю) “Классификация и техника выполнения основных гребков в синхронном плавании”.</i>	10
2	<i>Написание реферата по теме: “Специальные передвижения в синхронном плавании”.</i>	20
	<b>2 семестр</b>	
1	<i>Презентация по теме: “Техника исполнения классификационных фигур синхронного плавания I-II категории</i>	20
2	<i>Презентация по теме: “Техника исполнения классификационных фигур синхронного плавания III-IV категории”.</i>	20

### **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.

## У. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

### 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 (синхронное плавание) для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 2 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения*

### II. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 3 - 4 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 3 семестр, экзамен - 4-ый семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>2</sup>	Максимальное кол-во баллов
<b>3 семестр</b>			
1.	<i>Написание реферата по теме: "Предупреждение травм и несчастных случаев при занятиях синхронным плаванием".</i>	4 неделя	<b>10</b>
2.	<i>Написание реферата по теме: "Специфика подготовки спортсменов разных возрастных категорий в синхронном плавании".</i>	6 неделя	<b>10</b>
3.	<i>Контрольная работа по разделу(модулю): "Плоскостные построения и перемещения на поверхности воды".</i>	13 неделя	<b>5</b>
4.	<i>Написание реферата по теме: "Методика обучения спортивным простейшим комбинациям на воде " и выполнение практических заданий</i>	8 неделя	<b>10</b>
5.	<i>Написание реферата по теме: "Первоначальное обучение составлению индивидуальных и групповых композиций на воде" и выполнение практических заданий.</i>	10 неделя	<b>10</b>
5.	<i>Устный опрос по теме: " Подбор музыкального сопровождения для индивидуальных и групповых программ". и выполнение практических заданий.</i>	12 неделя	<b>10</b>
6.	<i>Написание реферата по теме: "Виды поддержек в синхронном плавании" и выполнении практических заданий.</i>	14 неделя	<b>10</b>
7.	<i>Написание реферата по теме: "Методика занятий водными видами спорта с детьми" и выполнение практических заданий</i>	16 неделя	<b>10</b>
8.	<i>Написание реферата по теме: "Методика занятий спортивным плаванием у детей занимающихся синхронным плаванием" и выполнение практических заданий</i>	17 неделя	<b>5</b>
9.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	18 неделя	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>4 семестр</b>			
1.	<i>Тестирование знаний по теме: " Методика начального обучения в синхронном плавании".</i>	25 неделя	<b>10</b>
2.	<i>Выступление на семинаре: "Методические принципы обучения в спорте"</i>	27 неделя	<b>10</b>

3	Устный опрос: "Основные средства обучения в синхронном плавании"	30 неделя	10
4.	Выступление на семинаре: "Методика обучения основным гребкам синхронного плавания"	32 неделя	10
5.	Выступление на семинаре: "Методика обучения построению и исполнению произвольных композиций (на примере дуэтов и микст-дуэтов)".	32 неделя	10
6.	Выполнение практического задания: "Разработка конспектов занятий по методике обучения фигурам синхронного плавания"	34 неделя	10
7.	Выполнение практического задания: Разработка конспектов имитационных упражнений по совершенствованию техники обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания.	38 неделя	10
8	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**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
	<b>3 семестр</b>	
1	Презентация по теме: "Предупреждение травм и несчастных случаев при занятиях синхронным плаванием."	20
2	Презентация по теме: "Методика обучения спортивным простейшим комбинациям на воде"	20
	<b>4 семестр</b>	
1	Выполнение практического задания: "Разработка конспектов занятий по методике обучения фигурам синхронного плавания"	10
2	Выполнение практического задания: "Разработка конспектов имитационных упражнений по совершенствованию техники обязательных и произвольных упражнений синхронного плавания"	10
3	Тестирование знаний по теме: "Методика начального обучения в синхронном плавании".	20

### **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 (синхронное плавание) для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 3 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения*

### III. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 5 - 6 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 5 семестр, экзамен - 6-ый семестр.*

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

Форма оценочного средства текущего контроля	Сроки	Максимальное
---	-------	--------------

№	успеваемости	проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>3</sup>	кол-во баллов
<b>5 семестр</b>			
1.	<i>Составление комплекса упражнений для гибкости тазобедренного сустава и поясничного отдела, выполняемых на суше.</i>	4 неделя	<b>10</b>
2.	<i>Составление комплекса упражнений повышающих качества, навыки и способности, необходимые в синхронном плавании (задержка дыхания)</i>	6 неделя	<b>10</b>
3.	<i>Устный опрос по теме: "Вестибулярная устойчивость и методика ее развития."</i>	13 неделя	<b>10</b>
4.	<i>Составление комплекса упражнений классической хореографии на занятиях по синхронному плаванию.</i>	8 неделя	<b>10</b>
5.	<i>Подготовка реферата-доклада по теме: "Выразительное движение в синхронном плавании и методы его формирования."</i>	13 неделя	<b>20</b>
6.	<i>Разработка плана-конспекта занятия на воде по теме: "Отработка синхронности в групповых и комбинированных программах"</i>	16 неделя	<b>20</b>
9.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	18 неделя	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
<b>6 семестр</b>			
1.	<i>Презентация по теме: "Роль спортивного плавания в тренировочном процессе спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании".</i>	25 неделя	<b>10</b>
2.	<i>Написание реферата по теме: "Особенности биологического развития юных спортсменок в синхронном плавании."</i>	27 неделя	<b>10</b>
3.	<i>Написание реферата по теме: "Подготовка спортсменов в синхронном плавании по произвольной программе в индивидуальных дисциплинах."</i>	30 неделя	<b>10</b>
4.	<i>Разработка батареи тестов для отбора спортсменов на различных этапах подготовки.</i>	32 неделя	<b>10</b>
5.	<i>Устный опрос по теме: "Проблематика отбора в синхронном плавании."</i>	32 неделя	<b>10</b>
6.	<i>Выполнение практического задания: Разработка конспектов по теме "Работа над пластической выразительностью движений."</i>	34 неделя	<b>10</b>
7.	<i>Курсовая работа</i>	38 неделя	<b>10</b>
8.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение</i>	<b>10</b>

		<i>семестра</i>	
	<b>Экзамен</b>		<b>20</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>

**Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия**

<b>№</b>	<b>Виды текущего контроля успеваемости</b>	<b>Максимальное кол-во баллов</b>
<b>5 семестр</b>		
1	<i>Составление комплекса упражнений повышающие качества, навыки и способности, необходимые в синхронном плавании (задержка дыхания)</i>	20
2	<i>Подготовка реферата-доклада по теме: “Выразительное движение в синхронном плавании и методы его формирования.”</i>	20
<b>6 семестр</b>		
1	<i>Написание реферата по теме избранной студентом</i>	10
2	<i>Разработка батареи тестов для отбора спортсменов на различных этапах подготовки.</i>	15
3	<i>Выполнение практического задания: Разработка конспектов по теме “Работа над пластической выразительностью движений.”</i>	15

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), 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	Не зачтено		Зачтено			

выражение оценки						
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 (синхронное плавание) для обучающихся в институте спорта и физического воспитания 4 курса, 4 группы направления подготовки / специальности - 49.03.01 - Физическая культура направленности (профилю) «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» очная форма обучения*

**IV. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

Кафедра: Теории и методики спортивного и синхронного плавания, аквааэробики, прыжков в воду и водного поло.

Сроки изучения дисциплины (модуля): 7 - 8 семестры

Форма промежуточной аттестации: *зачёт 7 семестр, экзамен - 8-ый семестр.*

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

№	Форма оценочного средства текущего контроля успеваемости	Сроки проведения на очной форме обучения (в неделях) <sup>4</sup>	Максимальное кол-во баллов
	<b>7 семестр</b>		
1.	<i>Разработка примерного поурочного плана занятий в соревновательный период спортивной тренировки (группы спортивного совершенствования)</i>	4 неделя	<b>20</b>
2.	<i>Разработка программы тренировочных занятий на макро и мезоциклы подготовки спортсменов групп спортивного</i>	6 неделя	<b>20</b>

	<i>совершенствования.</i>		
3.	<i>Подготовка реферата по теме: "Синхронное плавание в тренерско-медицинском аспекте".</i>	<i>13 неделя</i>	<b>20</b>
4.	<i>Разработка списка оснащения бассейна для проведения занятий по синхронному плаванию.</i>	<i>18 неделя</i>	<b>20</b>
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Зачёт</b>	<i>18 неделя</i>	<b>10</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>100 баллов</b>
	<b>8 семестр</b>		
1.	<i>Написание реферата по теме: "Организация, проведение и судейство соревнований по синхронному плаванию (основные положения из правил FINA)".</i>	<i>25 неделя</i>	<b>20</b>
2.	<i>Разработка положения о соревнованиях по синхронному плаванию.</i>	<i>27 неделя</i>	<b>10</b>
3	<i>Разработка списка материально-технического оснащения спортивных соревнований по синхронному плаванию.</i>	<i>30 неделя</i>	<b>10</b>
4.	<i>Апробация дипломной работы.</i>	<i>33 неделя</i>	<b>30</b>
5.	<i>Посещение занятий</i>	<i>В течение семестра</i>	<b>10</b>
	<b>Экзамен</b>	<i>36 неделя</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>
	<b>5 семестр</b>	
1	<i>Разработка программы тренировочных занятий на макро-, мезо- и микроциклы подготовки для учебно-тренировочных групп.</i>	20
2	<i>Подготовка реферата по теме: Подготовка реферата по теме: "Синхронное плавание в тренерско-медицинском аспекте".</i>	20
	<b>6 семестр</b>	
1	<i>Написание реферата по теме избранной студентом.</i>	20

### **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

### *Виды дополнительных заданий для обучающихся, пропустивших занятия*

№	Виды текущего контроля успеваемости	Максимальное кол-во баллов
1	<i>Контрольная работа по разделу(модулю) «Название»</i>	5
3	<i>Выступление на семинаре «Название»</i>	10
4	<i>Подготовка доклада «Название», пропущенному студентом</i>	5
5	<i>Дополнительное тестирование по теме/модулю (указать название)</i>	5
6	<i>Написание реферата по теме «Название»</i>	15
7	<i>Презентация по теме «Название»</i>	10

### III. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ

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

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

### V. ОЦЕНКА УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

#### Шкала оценок успеваемости по дисциплинам (модулям), завершающимся зачетом

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

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

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

*Если дисциплина (модуль) изучается в течение всего учебного года без наличия в период промежуточной аттестации зачёта/дифференцированного зачета/экзамена в конце семестра, то в информационной справке может приводиться одна таблица на весь учебный год. Количество баллов за весь учебный год составляет 100 баллов. В течение учебного года проводится срез текущей успеваемости.*

*Если дисциплина (модуль) проходит в течение всего учебного года с промежуточной аттестацией в каждом семестре, то в информационной справке приводятся отдельно две таблицы с видами текущего контроля успеваемости (отдельно на каждый семестр). Количество баллов за каждый семестр составляет 100 баллов.*

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



**Институт спорта и физического воспитания**

Кафедра теории и методики спортивного и синхронного плавания,  
аквааэробики, прыжков в воду и водного поло

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

**«Б1.Б.20 Теория и методика избранного вида спорта  
(синхронное плавание)»**

Направление подготовки/специальность:  
49.03.01- Физическая культура

Направленность (профиль):  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная*  
Год набора 2015 г.

Москва 2017



**1.Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 36 зачетных единиц. 1296 академических часов.**

**2.Освоение дисциплины проходит в течение 8 семестров:**

Курс	I		II		III		IV	
Семестр	1	2	3	4	5	6	7	8
Кол-во недель	22	18	20	18	18	18	20	12

**3.Целью освоения дисциплины («Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание)») являются:**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (прыжки в воду)» являются: подготовка бакалавра к профессиональной деятельности в области синхронного плавания, способного квалифицированно вести физкультурно-оздоровительную работу на спортивных сооружениях, в местах отдыха и развлечений детей, и взрослых на воде, преподавать физическую культуру, плавание, аквааэробику и синхронное плавание в общеобразовательных школах, спортивных клубах и вузах, работать методистом и организатором физического воспитания спорта и туризма;

Основные задачи:

- формирование системы научных знаний о процессе обучения и тренировки в синхронном плавании;
- концептуальное осмысление основных положений построения спортивной подготовки в синхронном плавании;
- формирование у слушателей профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения;
- содействовать развитию педагогического мышления и мотивации к профессии спортивного педагога
- ознакомление слушателей с инновационными технологиями в области спорта.

**4.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине теория и методика избранного вида спорта:**

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
	наименование	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
<b>ОПК-3</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основные учения в области физической культуры и спорта и современные дидактические технологии, применяемые в синхронном плавании;</li> <li>– особенности биологического и психологического развития занимающихся в группах различной спортивной подготовки;</li> </ul>	1		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в синхронном плавании;</li> <li>–выполнять обязательные и произвольные упражнения по синхронному плаванию;</li> </ul>	2		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками исполнения технических элементов синхронного плавания;</li> <li>- основными приемами обучения и совершенствования технических элементов и произвольных композиций в синхронном плавании;</li> </ul>	3		
<b>ОПК-6</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся синхронным плаванием;</li> <li>– принципы построения занятий по синхронному плаванию различной направленности;</li> <li>– причины травматизма и функциональных нарушений в процессе подготовки спортсменов синхронного плавания;</li> <li>– правила безопасности занятий на воде;</li> </ul>	2,		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оценивать физические способности спортсменок специализирующихся в синхронном плавании;</li> <li>– адекватно подбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом спортивной квалификации;</li> <li>– применять восстановительные средства в синхронном</li> </ul>	3		

	<p>плавании после тяжелых физических нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– оказать первую медицинскую помощь занимающимся синхронным плаванием в случае утопления;</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическими приемами оказания первой помощи занимающимся синхронным плаванием в случае травматизма и утопления;</li> <li>– навыками оказания (доврачебной) помощи пострадавшему при несчастном случае;</li> </ul>	<b>4</b>		
<b>ОПК-8</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований и судейскую терминологию по синхронному плаванию;</li> <li>– критерии оценок технических и произвольных программ;</li> <li>– основные требования к оборудованию и месту проведения соревнований по синхронному плаванию.</li> </ul>	<b>1-5</b>		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать и проводить соревнования по синхронному плаванию;</li> <li>– судить соревнования различных возрастных категорий;</li> <li>– обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований по синхронному плаванию;</li> <li>– составлять документы планирования и проведения соревнований по синхронному плаванию;</li> </ul>	<b>6-8</b>		
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами анализа и оценки соревновательной деятельности в синхронном плавании;</li> <li>– навыком осуществления объективного судейства соревнований;</li> </ul>	<b>6-8</b>		
<b>ОПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы научно-методической деятельности в синхронном плавании;</li> <li>– актуальные проблемы в научной сфере физической культуры и спорта, и в частности в синхронном плавании;</li> <li>– методы научного анализа и обработки результатов исследований.</li> </ul>	<b>2-6</b>		
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проводить научные исследования в синхронном плавании;</li> <li>– интерпретировать результаты научных исследований;</li> <li>– проводить научный анализ результатов исследований;</li> <li>– формулировать выводы и практические рекомендации.</li> </ul>	<b>4-6</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Владеть:</li> <li>– методикой проведения научных исследований по синхронному плаванию;</li> <li>– методами обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики и</li> </ul>	<b>7-8</b>		

	информационных технологий; -выполнением научных анализов результатов исследований и использовать их в практической деятельности.			
<b>ПК-8</b>	– Знать: – общие вопросы теории спортивной тренировки; – санитарно-гигиенические нормы и требования при осуществлении деятельности в сфере физической культуры и спорта.	5		
	– Уметь: – использовать на занятиях по синхронному плаванию знания о системе и эволюции формирования теории спортивной тренировки; – соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования в профессиональной деятельности.	5,6		
	<b>Владеть:</b> – знаниями и умениями осуществлять тренерскую деятельность по синхронному плаванию с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями спортивной тренировки в синхронном плавании; – методами педагогического контроля и контроля качества спортивной тренировки.	5,6		
<b>ПК-9</b>	<b>Знать:</b> – методы воспитания у занимающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции; – мотивы побуждающие девушек и юношей различного возраста заниматься синхронным плаванием.	3,		
	<b>Уметь:</b> – использовать полученные теоретические знания, полученные в смежных дисциплинах в практической работе со спортсменами, специализирующихся в синхронном плавании;			
	<b>Владеть:</b> – навыками формирования мотиваций к занятиям по синхронному плаванию.			
<b>ПК-10</b>	<b>Знать:</b> – теоретико-методические основы спортивного отбора на различных этапах спортивной подготовки; – современные методики по определению антропометрических, физических и психических особенностей занимающихся синхронным плаванием .	6		
	<b>Уметь:</b> – определять предрасположенность к занятиям синхронным плаванием; – подбирать тестирующие программы для оценки пригодности к занятиям синхронным плаванием; – анализировать и прогнозировать спортивную			

	одаренность к занятиям синхронным плаванием.			
	Владеть: – Методами определения антропометрических, физических и психических особенностей, при осуществлении отбора в синхронном плавании.	6		
<b>ПК-11</b>	– Знать: – теоретические основы планирования процесса обучения и спортивной тренировки в синхронном плавании.	3,4		
	Уметь: – составлять конспекты занятий по синхронному плаванию; – составлять примерные поурочные планы занятий в подготовительный, соревновательный и переходный периоды спортивной подготовки; – составлять примерный перечень практических заданий для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп спортивного совершенствования.	6		
	Владеть: – эффективными методами и формами планирования подготовки в синхронном плавании (годовое планирование, четырехлетнее планирование и многолетнее планирование)	7		
<b>ПК-13</b>	Знать: – содержание и организацию педагогического контроля в синхронном плавании; – нормативные величины тренировочных нагрузок на этапах многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в синхронном плавании.	7		
	– Уметь: – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – анализировать и обобщать результаты педагогического контроля.	7		
	– Владеть: – современными технологиями управления состоянием спортсменов-синхронистов;	7		
<b>ПК-14</b>	– Знать: – основы теории и методики спортивной тренировки в синхронном плавании; – средства и методы физической, технической, психической, тактической подготовки и интеллектуальной (для художественных видов спорта).	5		
	– Уметь: – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство (совершенствование техники выполнения обязательных и произвольных упражнений в синхронном	1-8		

	<p>плавании);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– объяснять и показывать спортивные упражнения в целом и по элементам;</li> <li>– подбирать тематику произвольных программ и музыкальное сопровождение;</li> <li>– демонстрировать произвольные программы в соревновательных условиях.</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Владеть:</li> <li>– приемами поиска рациональных форм, средств и методов обучения спортивной тренировки в синхронном плавании;</li> <li>– методами оценки и анализа в синхронном плавании.</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-15</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– эффективные средства и методы индивидуальной спортивной подготовки;</li> <li>– средства и методы самоконтроля, оценки процесса и результатов индивидуальной спортивной подготовки;</li> <li>– отечественный и зарубежный опыт тренеров по синхронному плаванию и компоненты профессионально-педагогического мастерства тренеров.</li> </ul>	7		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сохранять и поддерживать определенный уровень спортивной подготовленности;</li> <li>– осуществлять самоконтроль, оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности;</li> <li>– управлять своим поведением в процессе спортивной тренировки, контролировать свои действия, мимику, эмоции и речь.</li> </ul>	4		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умение поддерживать спортивную форму;</li> <li>– различными приемами перестроения группы, приемами управления передвижения спортсменок во время занятий на воде, умением подавать специальные команды (голосом, жестами) в процессе проведения упражнений;</li> </ul>	3-4		
<b>ПК-26</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования к оборудованию залов и бассейнов для подготовки квалифицированных спортсменов-синхронистов;</li> <li>– нормативные требования к размещению и эксплуатации музыкального сопровождения в плавательных бассейнах.</li> </ul>	7-8		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уметь подготавливать место занятий синхронным плаванием в спортивном зале, в соответствие с</li> </ul>	7-8		

	<p>требованиями техники безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентарь, оборудования.</li> </ul>			
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками безопасной и эффективной работы, качественного ухода за оборудованием и инвентарем.</li> <li>– навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки для тренировочных занятий и соревновательной деятельности.</li> </ul>	8		
<b>ПК-28</b>	<p>Знать:</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 по синхронному плаванию.</li> </ul>	1-8		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планировать, организовать и проводить научный эксперимент в синхронном плавании;</li> <li>– проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования;</li> <li>– использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, для изучения индивидуальных особенностей в синхронном плавании.</li> </ul>	5-6		
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– методами анализа и обработки данных, полученных в педагогическом эксперименте (использование методов математической статистики и информационных технологий);</li> </ul>	7-8		
<b>ПК-30</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы информационных и сетевых технологий, позволяющих работать в локальных и глобальных компьютерных сетях, информационных базах данных;</li> <li>– методологию исследовательской деятельности в синхронном плавании.</li> </ul>	5-6		
	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формулировать проблему, рабочую гипотезу, задачи экспериментального исследования в конкретной области своей профессиональной деятельности (синхронное плавание);</li> <li>– соотносить получаемые в педагогическом эксперименте результаты с уже имеющимися в теории и практике данными по этой проблеме, анализировать и систематизировать полученные данные, делать выводы, проверять их на практике.</li> </ul>	6		

	Владеть: – методом научного анализа и применения научных данных в спортивно-педагогической деятельности;	8		

## **5.Краткое содержание дисциплины "Теория и методика избранного вида спорта (синхронное плавание):**

### **Краткое содержание дисциплины**

Содержание дисциплины включает в себя следующие основные направления – общие вопросы теории синхронного плавания:

- техника, методика обучения и спортивной тренировки в синхронном плавании;
- теория соревновательной деятельности и системы спортивных соревнований;
- система подготовки спортсменов к спортивным достижениям;
- особенности профессиональной деятельности тренера-преподавателя по синхронному плаванию;
- методика организации водноспортивных праздников и показательных выступлений в синхронном плавании;
- научно-исследовательская работа.

В содержание дисциплины ТиМ синхронного плавания включено углубленное изучение смежных спортивных дисциплин – спортивного плавания, прыжков в воду, водного поло, аквааэробики, подводного плавания, гимнастики, акробатики и прыжков на батуте.

Всестороннее изучение техники хореографических упражнений пластической выразительности движений направлено на повышения уровня спортивно-педагогического мастерства студентов.

Каждое направление имеет важное значение и способствует адаптации к особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе, и стимулирует их профессиональное образование и самовоспитание.

Знакомство с профессиональной деятельностью тренера по синхронному плаванию помогает формированию педагогических навыков и умений необходимых в конкретной профессиональной деятельности.

Ведущее место занимает направление - техника, методика обучения и спортивная тренировка в синхронном плавании, так как раскрывает основные стороны подготовки спортсменов – синхронисток.

Для решения профессиональных задач в содержании дисциплины ТиМ синхронного плавания отражены системные межпредметные связи с циклами общетеоретических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры.



Все вышеназванные направления обеспечивают строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления педагогического мастерства и способствует овладению основными профессиональными компетенциями в данном виде спорта.

### Очная форма обучения

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	
<b>I курс I семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно методические основы профессиональной деятельности</b>		<b>1</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>216</b>		
1.1	Синхронное плавание в системе физического воспитания	1	1	2	14		
1.2	История развития синхронного плавания	1	1	6	16		
1.3	Актуальные вопросы состояния синхронного плавания	1	1	2	14		
1.4	Классификация, систематика и терминология в синхронном плавании	1	1	4	10		
1.5	Объективные условия спортивной деятельности в	1	1	2	14		

	синхронном плавании						
1.6	Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию	1	1	8	10		
1.7	Научно-исследовательская работа	1	1	4	16		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>							
2.1	Общие основы техники синхронного плавания	1	3	6	32		
2.2	Техника исполнения классификационных фигур I категории	1	4	22	50		
2.3	Техника исполнения классификационных фигур II категории	1	4	16	40		
<b>I курс II семестр</b>		<b>2</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>225</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>							
2.4	Техника исполнения классификационных фигур III категории	2	2	10	40		
2.5	Техника исполнения классификационных фигур IV категории	2	2	10	30		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике избранного вида спорта</b>		2					
3.1	Общая характеристика методики обучения в спорте	2	2	6	10		
3.2	Методика обучения ОРУ, специальным и имитационным упражнениям на суше и в воде	2	2	4	15		
3.3	Методика обучения технике классификационных фигур синхронного плавания I - IV категории	2	4	20	40		
3.4	Методика обучения построению и исполнению произвольных	2	4	12	50		

	композиций синхронного плавания						
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта</b>		2					
4.1	Техника спортивного плавания	2	2	10	40		
<b>Всего за II курс:</b>			<b>36</b>	<b>144</b>	<b>441</b>	<b>9</b>	
<b>II курс III семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>			<b>18</b>	<b>72</b>	<b>81</b>		
1.1	Актуальные вопросы состояния синхронного плавания	3	2	4	4		
1.2	Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию	3	2	6	8		
1.3	Научно-исследовательская работа	3	4	8	8		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>		3					
2.1	Общие основы техники синхронного плавания	3	2	4	6		
2.2	Техника исполнения произвольных композиций (соло, дуэт, микст-дуэт)	3	4	26	30		
2.3	Техника исполнения произвольных композиций (группа)	3	4	24	25		
<b>II курс IV семестр</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>72</b>	<b>76</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 3. Методика обучения технике избранного вида спорта</b>							
3.1.	Техника и методика обучения обязательным	4	4	22	20		

	техническим элементам						
3.2.	Методика обучения построению и исполнению произвольных композиций в синхронном плавании	4	4	32	28		
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта и хореографии</b>		4					
4.1	Прыжки вводу	4	2	8	12		
4.2	Техника хореографических упражнений и общие основы методики обучения	4	4	10	16		
<b>Всего за II курс:</b>			<b>32</b>	<b>144</b>	<b>157</b>	9	
<b>III курс V семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности</b>		5	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>47</b>		
1.1	Актуальные вопросы состояния синхронного плавания	5	2	4	2		
1.2	Организация и судейство соревнований по синхронному плаванию	5	2	8	10		
1.3	Научно-исследовательская работа	5	2	16	16		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>		5					
2.1	Техника произвольных композиций (комбинированная группа)	5	6	22	10		

<b>Раздел 3. Методика обучения избранного вида спорта</b>		5					
3.1	Методика обучения комбинированной группе	5	6	20	9		
<b>III курс VI семестр</b>						<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта и хореографии</b>		<b>6</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>83</b>		
4.1	Спортивное плавание	6	2	8	12		
4.2.	Подводное плавание	6	2	8	6		
4.3.	Хореография	6	2	8	14		
4.4.	Методика организации и проведения водно-спортивных праздников и показательных выступлений по синхронному плаванию	6	4	16	12		
<b>Раздел 5. Содержание и построение спортивной тренировки в синхронном плавании</b>		6					
5.1	Теоретические и методические основы построения спортивной тренировки	6	2	6	10		
5.2	Характеристика и содержание спортивной тренировки в синхронном плавании	6	2	6	6		
5.3	Основные физические качества необходимые в синхронном плавании	6	2	12	14		

5.4	Материально-техническое оснащение и обеспечение безопасности тренировочного процесса в синхронном плавании	6	2	6	9		
<b>Всего за III курс:</b>			36	140	130	9	
<b>IV курс VII семестр</b>							<b>Зачет</b>
<b>Раздел 1. Теоретические и организационно-методические основы профессиональной деятельности.</b>		7	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>		
1.1	Актуальные вопросы развития синхронного плавания	7	1	2	10		
1.2	Научно-исследовательская работа	7	6	12	24		
<b>Раздел 2. Техника избранного вида спорта (синхронное плавание)</b>		7					
2.1	Техника построения и исполнения произвольных композиций (микст-дуэт)	7	2	6	12		
<b>Раздел 3. Методика обучения технике избранного вида спорта.</b>		7					
3.1	Методика обучения построению и исполнению произвольных композиций (микст-дуэт)	7	2	6	14		
<b>Раздел 4. Техника и методика преподавания водных видов спорта и хореографии.</b>		7					
4.1	Техника водного поло	7	1	6	8		

4.2	Техника аквааэробики	7	1	6	8		
4.3	Техника хореографических упражнений	7	1	6	8		
4.4	Методика организации и проведения водно-спортивных праздников и показательных выступлений по синхронному плаванию	7	2	12	10		
<b>Раздел 5.Содержание и построение спортивной тренировки в синхронном плавании</b>		7					
5.1	Построение тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки	7	2	16	14		
<b>IV курс VIII семестр</b>		<b>8</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
<b>Раздел 1. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании</b>		8					
1.1	Особенности построения спортивной тренировки в синхронном плавании на различных этапах многолетней подготовки	8	4	16	26		
1.2	Планирование и учет в процессе спортивного совершенствования в синхронном плавании	8	4	18	28		
1.3	Методика специализированной подготовки и проведение занятий со спортсменками высокой квалификации	8	4	18	28		
1.4	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки в синхронном плавании	8	6	20	26		

<b>Всего за IV курс: 360 часов</b>			18	72	108	9	
<b>Итого часов: 1692 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 методика фехтования, современного пятиборья,  
восточных боевых искусств**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

(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  
Теории и методики фехтования, современного  
пятиборья, восточных боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № 30 от «12» апреля 2016 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена  
на основании решения заседания кафедры  
Теории и методики фехтования, современного  
пятиборья, восточных боевых искусств  
(наименование)  
Протокол № 29 от «19» апреля 2017 г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

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

---

(наименование)  
Протокол № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Составитель:

Моисеев Александр Борисович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Киселев Владимир Петрович, к.п.н., доцент кафедры ТиМ фехтования,  
современного пятиборья, восточных боевых искусств

Рецензент:

---

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

### 1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины (модуля) «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)» – 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 (современное пятиборье)» в структуре основной образовательной программы (ООП) бакалавриата

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)» 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 пятиборья.

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 пятиборья виды спорта и др. Формирование профессиональных компетенций завершается в ходе практик. Итоговая оценка сформированности компетенций осуществляется ГИА.

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

Шифр компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Этап формирования компетенции (номер семестра)		
		Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
1	3	5	6	7
ОПК-3	<b>Знать:</b> – принципы и методы обучения в плавании, беге, фехтовании; – медико-биологические и психолого-педагогические			4

<p>особенности занимающихся в группах начальной подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требований стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом.</li> </ul>			
<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять в профессиональной деятельности положения дидактики, теории и методики физической культуры и спорта;</li> <li>– разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся в группах начальной подготовки и требований образовательных стандартов по современному пятиборью.</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 стрельбе и верховой езде;</li> <li>– медико-биологические и психолого-педагогические особенности занимающихся на тренировочном этапе многолетней подготовки пятиборцев;</li> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье к проведению занятий с данным контингентом.</p>			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> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			
<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> </ul> <p>требования стандартов спортивной подготовки в современном пятиборье.</p>			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> </ul> <p>разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в современном пятиборье с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов.</p>			

	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы разностороннего развития занимающихся средствами современного пятиборья;</li> <li>принципов построения занятий по современному пятиборью 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 современном пятиборье;</li> <li>– особенности протекания восстановления при занятиях различными видами современного пятиборья.</li> </ul>			8
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– подбирать восстановительные средства, используемые после тренировочных нагрузок в технических видах современного пятиборья;</li> <li>использовать восстановительные средства, при повышенных тренировочных нагрузках в циклических видах современного пятиборья.</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планированием восстановительных мероприятий в тренировочном процессе пятиборцев</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 современному пятиборью;</li> <li>– судейскую терминологию при проведении соревнований по видам современного пятиборья;</li> <li>– основные требования к оборудованию и личному инвентарю участников соревнований.</li> </ul>			1
	<p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– правила соревнований по современному пятиборью;</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 современном пятиборье;</li> <li>– апробированные методики проведения научных исследований по определению эффективности различных сторон деятельности в сфере физической культуры и спорта.</li> </ul>			2
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выявлять актуальные вопросы в сфере физической</li> </ul>			1

	культуры и спорта			
	<i>Знать:</i> – методы научного анализа и обработки результатов исследований			4
	<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			
	<i>Уметь:</i> – интерпретировать результаты научных исследований с точки зрения адаптации организма к физической активности			6
	<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 современному пятиборью 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 современном пятиборье с учетом теоретико-методических, медико-биологических и психологических основ спортивной тренировки; – современными технологиями тренировки в современном пятиборье; умениями соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования, предъявляемые к физкультурно-спортивной деятельности.			
<b>ПК-9</b>	<i>Знать:</i> психологическую характеристику двигательной деятельности в современном пятиборье			4
	<i>Знать:</i> – методы воспитания у обучающихся моральных принципов честной спортивной конкуренции			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 современным пятиборьем</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 современным пятиборьем</li> </ul>			
	<p><i>Владеть:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умением формировать мотивацию к занятиям современным пятиборьем</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 современном пятиборье;</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 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 современном пятиборье.</p>			
<b>ПК-11</b>	<p><i>Знать:</i></p> <p>теоретические основы программирования процесса обучения в современном пятиборье</p>			3
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять обучающие программы по видам современного пятиборья</li> </ul>			
	<p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с тренировочным этапом многолетней подготовки пятиборцев</li> </ul>			6
	<p><i>Уметь:</i></p>			7

	– составлять типовые недельные и дневные циклы подготовки по видам современного пятиборья в соответствии с этапом совершенствования спортивного мастерства пятиборцев			
<b>ПК-13</b>	<i>Знать:</i> – содержание и организацию педагогического контроля в современном пятиборье; – актуальные технологии управления состоянием спортсмена			7
	<i>Уметь:</i> – разрабатывать батареи тестов для различных видов педагогического контроля и организовывать их проведение; – фиксировать, анализировать и обобщать результаты педагогического контроля; – находить организационные решения для коррекции состояния занимающихся.			
	<i>Владеть:</i> – актуальными для современного пятиборья технологиями управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию.			
<b>ПК-14</b>	<i>Знать:</i> – основы теории и методики спортивной тренировки в современном пятиборье; – средства и методы физической, технической и тактической подготовки в современном пятиборье			5
	<i>Уметь:</i> – совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий; – в соответствии с особенностями избранного вида спорта демонстрировать технику движений, технико-тактические действия			
<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
	<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			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.			4
	<i>Уметь:</i> – составлять служебную документацию и технические заявки на приобретение физкультурно-спортивный экипировки, инвентаря, оборудования			
	<i>Владеть:</i> – навыками составления планово-финансовых документов по приобретению оборудования, инвентаря и экипировки			
<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 современном пятиборье с использованием апробированных методик			
	<i>Владеть:</i> – навыками дифференцированного подхода к решению (проблематики) возникающих вопросов в современном пятиборье			
<b>ПК-30</b>	<i>Знать:</i> – методологии исследовательской деятельности в современном пятиборье			4
	<i>Уметь:</i> – проводить научно-обоснованную оценку имеющихся результатов исследования; – использовать методы педагогической, психологической и функциональной диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся.			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 (современное пятиборье)»

##### 4.1 Заочная форма обучения

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

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

№	Разделы (модули) дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта (современное пятиборье)»	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	
<b>I курс</b>	<b>Всего:216 часов</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>194</b>		
1.1	Модуль 1 Введение в дисциплину «Теория и методика современного пятиборья»		2	2	38		
1.2	Модуль 2 «Обеспечение учебно-тренировочного процесса и соревнований в современном пятиборье»		2	4	38		
1.3	Модуль 3 «Систематизация двигательных действий и терминология в современном пятиборье»		2	2	38		
1.4	Модуль 4 (1 зачетная единица –36 часов) «Тренировочное занятие в видах современного пятиборья»			4	40		
1.5	Модуль 5 (2 зачетные единицы – 72 часов) «Оздоровительная направленность современного пятиборья»			4	40		
<b>I курс</b>	<b>Всего:288 часов</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>257</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>

1.6	Модуль 6 «Основы техники бега»			2	40		
1.7	Модуль 7 «Основы техники плавания кролем на груди»			4	38		
1.8	Модуль 8 «Основы техники стрельбы из пистолета»		2	2	38		
1.9	Модуль 9 «Основы техники верховой езды с преодолением препятствий»		2	2	38		
1.10	Модуль 10 «Основы техники фехтования на шпагах»		2	2	38		
1.11	Модуль 11 «Задачи и организация НИР и УИРС по современному пятиборью»			4	38		
1.12	Модуль 12 «Семестровый экзамен для студентов первого курса»				27	9	
<b>Всего за I курс: 504 часов</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>451</b>	<b>9</b>	
<b>II курс</b>	<b>Всего:212 часов</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>194</b>		
2.1	Модуль 13 «Методика обучения в циклических видах современного пятиборья»		2	2	48		
2.2	Модуль 14 «Методика обучения в технических видах современного пятиборья»		2	4	48		
2.3	Модуль 15 «Программирование процесса обучения пятиборцев»		2	2	48		

2.4	Модуль 16 «Организация и проведение соревнований»			4	50		
<b>II курс</b>	<b>Всего:220 часов</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
2.5	Модуль 17 «Тренировочный процесс в группах начальной подготовки»		2	6	38		
2.6	Модуль 18 «Применение технических средств в тренировке пятиборцев»		2	4	40		
2.7	Модуль 19 «Характеристика проявлений двигательных и психических качеств в видах современного пятиборья»			6	40		
2.8	Модуль 20 «Методики исследования в современном пятиборье»		2	4	40		
2.9	Модуль 21 «Семестровый экзамен для студентов второго курса»				27	9	
<b>Всего за II курс: 432 часа</b>			<b>12</b>	<b>32</b>	<b>379</b>	<b>9</b>	
<b>III курс</b>	<b>Всего:144 часа</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>122</b>		
3.1	Модуль 22 «Спортивная тактика в современном пятиборье»			4	32		
3.2	Модуль 23 «Средства и методы спортивной тренировки в современном пятиборье»		2	4	30		
3.3	Модуль 24 «Виды подготовки пятиборцев»		2	4	30		
3.4	Модуль 25 «Тренировочный этап (начальная специализация) многолетней подготовки пятиборцев»		2	4	30		
<b>III курс</b>	<b>Всего:216 часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>185</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>